

SAYIDATY
مجلّة المرأة ال
العدد 2050
20/06/2020
NAVY
CHIC
أناقة بتوقيع
البحارة
ماذا
يجمع بين
ماغي وقيس
ودانييلا؟
TOP 10
سعوديات..
صغيرات عمراً
كبيرات نجاحاً
رواسب
«كورونا»..
هل تنتصر
العلاقات الافتراضية
على الحياة التقليدية؟
ISSN 1319-0857
25
9 771319 085019



المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP

أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيّدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر - كندة صبيح**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825















الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+**



الملكة رانيا
تلتقي متطوعي وشركاء الجمعية الملكية للتوعية الصحية



التقت الملكة رانيا، عقيلة العاهل الأردني عبد اللّه الثاني، عدداً من متطوعي وشركاء الجمعية الملكية للتوعية الصحية وموقع الطبي للمعلومات الصحية والاستشارات الطبية.
وقدمت لهم الشكر على جهودهم التي بذلوها خلال الفترة الماضية.
وأكدت على أهمية الوعي والوقاية عند الجميع، مع عودة الانفتاح والحياة لطبيعتها وزيادة التفاعل بين الناس. وقالت الملكة رانيا إنه في أصعب الأوضاع تظهر الصفات الجميلة والخيّرة في المجتمع، وقدمت الشكر لكل طبيب شارك في تقديم المساعدة على الخط الخاص بكورونا، ولكل العاملين في المجال الصحي على جهودهم الكبيرة، والتي كان وسيبقى لها دور مهم في احتواء انتشار المرض ورفع وعي المواطن.
وقالت المديرة العامة للجمعية الملكية للتوعية الصحية حنين عودة: إن الجمعية أسهمت في الجهود الوطنية للاستجابة لفيروس كورونا، وتعاونت مع وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية واليونيسف وعدد من المنظمات غير الحكومية ومطوري التكنولوجيا، واستفادت من شبكة المتطوعين والشباب لديهم.
وأشار المؤسس والمدير التنفيذي لمنصة «الطبي» جليل اللبدي، إلى أن الموقع عمل بالتعاون مع وزارة الصحة على إطلاق الخط الساخن (111) الخاص بفيروس كورونا، واستعرض عدداً من الأطباء تجاربهم في التعامل مع المكالمات الواردة الى جانب (116) طبيباً استقبلوا أكثر من 250 ألف اتصال وعملوا على مدار 20 ساعة يومياً للإجابة عن استفسارات المتصلين.

الملكة رانيا خلال اللقاء مع فريق العمل

.. وتستمع إلى شرح عن جهود العاملين

ملك وملكة إسبانيا يقفان دقيقة صمت على أرواح ضحايا كورونا

وقف ملك إسبانيا فيليبي السادس King Felipe VI وزوجته الملكة ليتيزيا Queen Letizia دقيقة صمت حداداً على ضحايا فيروس كورونا في البلاد، وذلك في آخر أيام فترة الحداد في إسبانيا التي استمرت عشرة أيام.

قدم الملك والملكة عزاءهما الرمزي في الضحايا، خلال المناسبة التي أقيمت خارج مركز النقل في بلدة كوشلادا التابعة للعاصمة مدريد.

وقد تجاوز عدد الوفيات الناجمة عن جائحة كورونا في إسبانيا 27 ألفاً؛ لتكون بذلك من أكثر دول أوروبا تضرراً من الوباء.

ومع خلو البلاد تقريباً من حالات وفيات ناشئة عن فيروس كورونا، أعلنت حكومة إسبانيا تخفيف القيود التي كانت مفروضة خلال فترة الإغلاق العام؛ ليبدأ الناس من جديد بالرجوع إلى حياتهم المعتادة.

الملك فيليبي والملكة ليتيزيا يقفان دقيقة صمت على أرواح ضحايا كورونا



الثنائي الملكي الإسباني لحظة وصولهما



يتفقدان مركز النقل في بلدة كوشلادا



محتـويات

CONTENTS

العدد 2050 || 2020

من كل مكان

حديث العواصم

دراسات

أزياء

جمال







تحقيقات











الخطط المالية للسعادة الزوجية

مما لا شك فيه أن ليس هناك بيت من البيوت في العالم يخلو من المشكلات بين الزوجين، ولكن شدتها وتواترها يختلف بحسب طبيعة الشخصين، ومدى وجود لغة تفاهم مشتركة بينهما، وقدرتهما على تفهم بعضهما البعض، والتنازل من طرف لطرف آخر، ودرجة الحب الذي يجمعهما.
ولعل المشكلات المالية، من أبرز تلك الخلافات التي قد تقلب حياتهما رأساً على عقب، وتؤدي إلى انتهائها في بعض الأحيان.
هذا ما كشفته دراسة، أجراها أحد البنوك، إذ أظهرت النتائج أن 35 ٪ من الناس يعدُّون المال سبباً رئيساً لمشكلاتهم مع شريك الحياة، وأن ضعف القدرة المالية قد يصبح مثل قنبلةٍ، تقضي على الزواج نهائياً.
غالباً ما تنشأ هذه المشكلات المالية بسبب عدم وضع الزوجين خطةً مثاليةً لإدارة حياتهما، والصرف على أمور ثانوية لا تستحق.
«سيدتي»، ناقشت هذا الموضوع مع عدد من الأزواج، كما استفسرت من الرجال عن موقفهم في حال رفضت الزوجة مساعدتهم في المصروف المنزلي.

أنماط العلاقات المستقبلية

الأمراض والأوبئة ليست جديدة على البشرية التي عرفت وعايشت الكثير منها، وغالباً ما تترك العديد من الآثار على حياتهم بشكل عام بعد التخلص منها. واليوم مع كورونا شهدنا الكثير من المتغيرات التي فُرضت علينا، فقد خلقت الجائحة أنماطاً سلوكية ونَفسية واجتماعية مختلفة ومغايرة عما كنا نعيشه. ولكن هل ستستمر هذه الأنماط إلى ما بعد كورونا وكيف يُمكن تجاوزها أو التعايش معها مستقبلاً؟ في هذا العدد نتناول طبيعة العلاقات المستقبلية بين الناس من خلال تلك التساؤلات.

تحضّري للصيف

تحضّري بهدوء للعودة إلى الحياة الطبيعية وتابعي أبرز خيوط الموضة الصيفية للشعر. تسريحات سهلة وعملية وماكياج مميّز يناسب البشرة البيضاء والسمراء. كثيرة هي الأسرار التي رفعنا عنها الستارة في العدد الحالي، من أجل سمرة تكاد تلامس خيوط الشمس وتسريحة شعر تليق بعودتك.

إطلالة أنيقة للمغنية أشلي روبرتس خارج الاستوديو

بينما كانت تغادر استوديوهات جلوبال راديو في لندن مؤخراً، ظهرت المغنية الأمريكية Ashley Roberts أشلي روبرتس بإطلالة ساحرة، وهي تسير في الشارع، حيث استعرضت أناقتها بشكل لافت مرتدية بلوزة مطبّعة غير تقليدية بياقة فيونكة وشرائط سوداء، وتنورة كحلية وبيضاء عالية الخصر مزينة بأشكال الورود الملونة. كما انتعلت حذاءً بكعب عالٍ مدبب مصنوعاً من جلد الثعبان ومادة الأكريليك، ما جعلها تبدو أكثر طولاً.

وكانت نجمة فرقة بوسي كات دولز - ذات الـ 38 عاماً – قد واصلت تقديم برنامجها بإذاعة هارت (هارت راديو) خلال فترة الإغلاق المفروضة بسبب جائحة فيروس كورونا ولم تتوقف عن العمل.



قالوا

العمل يبعدنا عن أكبر ثلاثة شرور في الحياة: الملل والإثم والحاجة.

(فولتير)







الحديقة الوطنية الجليدية في مونتانا تفتح أبوابها أمام الزائرين

تعود الحديقة الوطنية الجليدية Glacier National Park، إحدى أشهر الوجهات السياحية في ولاية مونتانا الأمريكية، للترحيب بالزائرين مجدداً. وقد فتحت مدخلها الغربي لعشاق الطبيعة صباح يوم الإثنين، 8 يونيو.

ويمكن للزائرين حالياً الوصول إلى عدد من الأماكن الشهيرة داخل الحديقة، مثل قرية أبغار Apgar، والمنزل الخشبي المطل على بحيرة ماكدونالد Lake McDonald Lodge.

وقد بدأت بعض الخدمات الترفيهية المحدودة في العمل مجدداً. كما سيتم فتح طريق الذهاب إلى الشمس Going to the Sun Road أمام المتجولين وراكبي الدراجات حالما تسمح الظروف بذلك، ولايزال عمال الحديقة يقومون بجرف الثلوج عن الطريق، وسيتم كذلك فتح دورات المياه والمسارات، التي يمكن الوصول إليها من الطرق المفتوحة في الحديقة.

لكن المداخل الشرقية للحديقة الوطنية الجليدية ستظل مغلقة من النواحي الموصلة لمحمية بلاكفيت Blackfeet Reservation.

ولا تتوافر في الوقت الحالي الخدمات الخاصة بإقامة المخيمات وتصاريح زيارة الأماكن غير المأهولة والفنادق والحافلات المكوكية.

وكانت الحديقة أغلقت أبوابها أمام الزائرين منذ 24 مارس الماضي، بسبب جائحة فيروس كورونا.

مسارات النجوم الباهرة في السماء الصافية

مناظر ساحرة كوّنتها مئات الآلاف من مسارات النجوم الممتدة عبر السماء ليلاً فوق كاتدرائية سانت بول «St Paul's Cathedral» في العاصمة البريطانية، وفي باكنغهامشير على حدود لندن الكبرى إلى الجنوب الشرقي.

ويظهر في هذه الصورة المذهلة نجم القطب الشمالي فوق قبة الكاتدرائية مباشرة، حيث يشير هذا النجم لمحور دوران الأرض.

وكان المصور إيان تول «Iain Tall» قد قضى أكثر من 3 ساعات لالتقاط ما يربو على 400 صورة ودمجها للحصول على هذه الصور المذهلة للسماء الصافية ليلاً.



في باكنغهامشير



مسارات النجوم الممتدة عبر السماء ليلاً فوق طاحونة في باكنغهامشير



المسارات فوق كاتدرائية سانت بول

OUT & ABOUT

توجه النجم الأمريكي بن أفليك Ben Affleck وشريكته آنا دي أرماس Ana de Armas إلى أحد المتاجر في مدينة لوس أنجلوس، لشراء بعض الزهور قبل حضورهما حفلاً لإحياء ذكرى ميلاد بريونا تايلور Breonna Taylor (وهي مسعفة أمريكية سوداء قُتلت داخل شقتها برصاص الشرطة في مارس الماضي).

وكانت برفقة الثنائي ابنة النجم الهوليودي، فيوليت Violet البالغة من العمر 14 عاماً، والتي بدت أطول من صديقة أبيها.

يُذكر أن بن أفليك التقى آنا دي أرماس أثناء تصوير فيلم الإثارة «مياه عميقة» Deep Water في مدينة نيو أورليانز، بولاية لويزيانا الأمريكية عام 2019. وعلى الرغم من احتفاظ الثنائي بعلاقة مهنية أثناء التصوير، سافرا إلى كوبا وكوستاريكا بعد انتهاء الفيلم. وآنا دي أرماس ممثلة كوبية - إسبانية، وُلدت في مدينة سانتا كروز ديل نورتي الكوبية في أبريل 1988، وتبلغ قيمة ثروتها 4 ملايين دولار.



آنا دي أرماس وبن أفليك وابنته فيوليت يخرجون من المتجر

آنا دي أرماس وبن أفليك أثناء جولة الشراء

آنا دي أرماس خلال الجولة



حنان البخيت: الفرح في عيون المحتاجين منح بيوتنا البركة

منذ الطفولة تعوَّدت أن يكون منزل أسرتي مقراً لمَن يحضر من قريتنا الجميلة لقضاء مصالحه في العاصمة الرياض سواءً بطلب توظيف، أو علاج، أو زيارة. على الرغم من صغره فإن منزلنا كان كبيراً بقلب أصحابه، وكان والدي دائماً ما يسعى إلى عمل الخير مع كل مَن يعلم بأنه محتاج، من الأهل والجيران؛ لذا كان منزلنا نواة خير حفَّزت بذرة العطاء في عروقي.

الفرح في العيون

بعد تخرُّجي في جامعة الملك سعود، انتقلت مع زوجي للإقامة في قرية تقع شمالي السعودية وتتبع مدينة حائل. كان فيها مركزٌ للتنمية الاجتماعية، يهتم بشؤون الأسر المحتاجة، وعُيِّنت هناك اختصاصية اجتماعية، أنفذ دراسات ميدانية لتحسين أوضاع العائلات.

وفي فترةٍ وجيزة من عملي، وبعد البرامج التي قمت بطرحها وتنفيذها على أرض الواقع، بدأت ألمح الفرح في عيون أفراد الأسر؛ بسبب تحسُّن أحوالهم المعيشية، وتطوُّر مهاراتهم في مجالات مختلفة.

وعقب وفاة زوجي، اضطررت إلى العودة للسكن مع أهلي في الرياض، وترك عملي في حائل، وبقيت مع طفلتَي الصغيرتين، أستلهم من براءتهما طاقة للعطاء، ثم شاء اللّه بعد فترة أن أتزوج من جديد، وأُرزَق ولداً وبنتاً.

فريق نواة الخير

مررت عقب ذلك بمحطات عدة في رحلة العمل التنموي، تعلَّمت منها كيفية غرس قيم مجتمعنا الطيب؛ ما أهلَّني لأكون مدربةً معتمدة في برامج الأسرة والطفولة، حيث قمت بتدريب المتطوعين وتأهيلهم لفعل الخير، وأسهم ذلك في تشكيلنا فريق «نواة الخير» قبل أربعة أعوام، التابع للجنة التنمية الاجتماعية بعرقة في منطقة الرياض.

عمل فريقنا على نشر ثقافة العمل التطوعي، وتلمُّس احتياجات الأسر الفقيرة، وتحويلها من مستهلكة إلى منتجة، ومع تزايد أعداد المتطوعين والمتطوعات فيه، وجدت نفسي أقود فريقاً من 200 متطوع ومتطوعة، انضم كل شخصٍ منهم للفريق ليقدم الخير دون مقابل.

وأدى تعاملنا مع الأيتام، ومجهولي الأبوين، وذوي الإعاقة والمسنين؛ إلى تحفيزنا على استقطاب أعضاء جددٍ قادرين على العطاء، منطلقين في ذلك من أهداف «الرؤية السعودية 2030» بالوصول إلى مليون متطوع.

ولعل أكثر ما يميِّز فريقنا أنه يجمع متطوعين من أعمار وثقافات مختلفة؛ ما أسهم في توزيع المهام بشكل يتناسب مع كل متطوع، وبذلك توسَّع نشاط الفريق، وكان له نصيبٌ في عقد شراكات اجتماعية مع جهات حكومية وخاصة عدة؛ حتى أصبحت لنا بصمة خير في كثيرٍ من المشروعات.

لذة العطاء

على المستوى الشخصي، حصدت بركة العمل الخيري، ومساعدة الآخرين، وإرشاد الأشخاص إلى كيفية استغلال تخصصاتهم ومواهبهم وقدراتهم في خدمة المجتمع في بيتي وأسرتي؛ ما منحني لذة الاستمتاع بالحياة. ولا يعرف لذة العطاء بالعمل التطوعي الصادق الخالص لوجه اللّه تعالى من غير سمعة ولا رياء، ولا يشعر بها إلا مَن جربها بصدق؛ فهي تجارة رابحة مع اللّه سبحانه وتعالى، راتبها ومخصصاتها عند رب العالمين.

الرياض - فطين عبيد



- باحثة اجتماعية في وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية
- قائدة فريق نواة الخير التطوعي
- مشرفة الفرق التطوعية في مركز رؤية للعمل التطوعي
- مدربة معتمدة في المجال الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية
- عضوة في لجنة العمل التطوعي في إدارة الإسكان التنموي بوزارة الإسكان
- كاتبة مقالات في عدد من الصحف الإلكترونية
- مستشارة في الشبكة السعودية للمسؤولية الاجتماعية
- حاصلة على الرخصة الدولية للعمل التطوعي
- مدربة المدربين في برامج المسؤولية الاجتماعية وحاصلة على الرخصة الدولية فيها.

قالوا عنها

«حنان معروفة على مستوى السعودية ببرامج التطوع. داخلها إحساسٌ رقيق، تستشعر به الألم عند الآخرين؛ ما يزيد من حبها وفعلها الخير مع الآخرين عبر أشكال التطوع المتنوعة».

نسرين عبد القادر الرديني
رئيسة مركز تكوين القادة للتدريب

«حنان البخيت من الشخصيات التي وضعت بصمة مميزة، وخطَّت اسمها في سجلات العطاء. عرفتها مشرفةً على الفرق التطوعية في مركز رؤية، وقائدة فريق نواة الخير التطوعي. تعمل بصمت وتميُّز، وتمنح وقتها وجهدها لمساعدة المحتاجين، وتسخِّر إمكاناتها وما كسبته من خبرات لخدمة وطنها».

عبد الله البريدي مؤسِّس مركز رؤية للعمل التطوعي

«تجمع حنان بين الأصالة والمعاصرة، وتعمل وفق مبادئها وقيمها التي تربَّت عليها في وطنها، وتؤدي مهامها وفق أرقى الممارسات العلمية المتقدمة من التخطيط والتنظيم والقياس والتقييم. تُعدُّ نموذجاً مشرقاً للمرأة السعودية المؤثرة والصانعة، وتعمل بروح وإنسانية جميلة، ومهنيةٍ واحترافية عاليَة. تؤمن بصناعة العلاقات وتوظيفها في البعد الإنساني التطوعي، وتعتمد لغة المشاركة في الرأي والقرار».

الدكتور عبد الرحمن الشتوي
مستشار القيادة والتطوير

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



شفشاون.. المدينة الجبلية التي لم يزرها كورونا

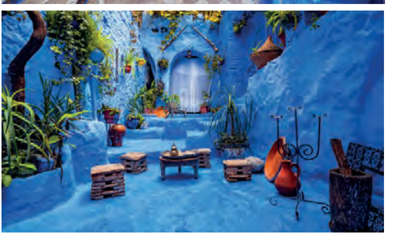
شكلت مدينة شفشاون المدينة الجبلية «شمالي المغرب»؛ حالة استثنائية في زمن الجائحة العالمية، حيث لم تعرف أي إصابة بفيروس كورونا منذ إعلان حالة الطوارئ الصحية منتصف مارس الماضي، وزادها الأمر تميزاً وجمالاً.



حديث الساعة

ويحيط بالمدينة السياحية الصغيرة عدد من المدن التي اكتسحها الوباء، إلا أن «شفشاون» لا تزال تتحصن بين الجبال المحيطة بها من الجائحة؛ ما جعل منها حديث الساعة





ديكورات بسيطة غاية في الجمال





اللون البحري يزين الأزقة



شلالات بديعة



مناظر أخاذة في كل مكان

ومثار إعجاب، وقد يكون سبب ذلك موقعها الجغرافي حسب الدكتور إبراهيم المرابط المتخصص في الجغرافية المجالية الذي يرى أن «اتساع مساحة هذه المدينة في حد ذاتها تشكل عنصراً إيجابياً في إنجاح الحجر الصحي، والتي أصبحت وجهة عالمية صُنفت مؤخراً ضمن أجمل مدن العالم؛ حيث يزورها ما يزيد على 123 ألف سائح سنوياً.

الالتزام بقرار الحجر الصحي

والوعي الجماعي مكّن شفشاون أن تصبح نموذجاً متفرداً؛ يقول عبد الرحيم بوعزة «رئيس المجلس الإقليمي» للمدينة لـ«سيدتي» إن المجلس سعى بكل ما أُتيح له من إمكانات إلى تطبيق الحجر الصحي حسب تعليمات الدولة المغربية.

طبيعة خلابة

«شفشاون»، أو الشاون كما يسميها المغاربة، وكما يعرفها السياح بمختلف جنسياتهم؛ مدينة سياحية بعدة أبعاد بهندستها الأندلسية وزرقة مجالها وروحها الصوفية وغِنى طبيعتها الخلابة، وفي خضم الجائحة بادر الشباب والمبدعون إلى الحفاظ على ما يُعرف بـ«السقايات المائية» التي تؤثث جمالية المدينة، والسهر على إبقاء أزقتها العتيقة كالعادة نظيفة، في إطار الشعار الذي أطلقه الفاعلون في المجتمع المدني تحت عنوان: «شفشاون زيرو كورونا» باعتبارها المدينة الوحيدة التي لم يُسجل بها أي إصابة بكورونا.

وتتوق شفشاون أو الجوهرة الزرقاء كما يحلو لعشاقها أن يلقبوها بسحرها؛ لمعانقة ضيوفها في أقرب وقت، وهي التي تشتهر بأزقتها وبيوتها الأصيلة باللون الأزرق والأبيض حتى بات لقبها الحالي «الجوهرة الزرقاء».

المغرب ـ سيدتي

انتشرت فيديوهات مختلفة لعدد من خبيرات التجميل الشهيرات وهن يُقلدن الفنانين، بعمل ماكياج سينمائي احترافي يُغيِّر ملامحهن إلى ملامح إحدى شخصيات المشاهير، ثم ارتداء أزياء مشابهة لأزياء الشخصيات التي تنكرن فيها، وتقليد صوتها بحركات الفم على فيديو من أعمالهن، سواء لأغنية أو مقطع صوتي من مسلسل؛ ليظهرن تماماً بنفس ما ظهرت عليه تلك الشخصيات. الرياض - يارا طاهر

دخول خبيرات التجميل على خط المشاهير!

كان للفنانين المُقلَّدين ردود أفعال مختلفة بين الإعجاب والدهشة والتقدير، وقد تداول رواد السوشيال ميديا هذه الفيديوهات مُعبرين عن إعجابهم بها، كما ساعدوا الخبيرات في الوصول للفنان من خلال عمل «منشن» على حسابه الرسمي في مواقع السوشيال ميديا المختلفة.

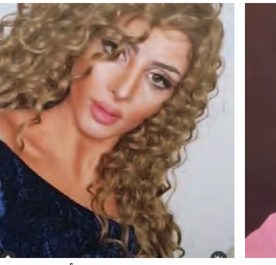
عبدالمجيد وفيروز والبابلي

أبرز تقليد كان من نصيب الفنان عبد المجيد عبد الله، الذي أبدى إعجابه بعمل خبيرة التجميل الكويتية أمل، التي ارتدت الشماغ والثوب ومسكت بيدها العود؛ لتتغنى بأغنيته «يا بعدهم كلهم»، وقد علَّق عبد المجيد على الفيديو قائلاً: «أنتِ فعلاً فنانة وموهوبة شكراً لك».

وسرعان ما أخذت خبيرات تجميل أخريات ينافسنها لتقديم مكياج أكثر شبهاً به؛ ليحصلن على ذات الحفاوة والانتشار.

وكانت أمل قد عملت من قبل على تقليد مجموعة من الشخصيات المعروفة، كالفنانة فيروز، والفنانة سهير البابلي في دور سكينة من مسرحية «ريا وسكينة»، والفنانة نوال الزغبي والفنان ناصر القصبي في عمله الرمضاني «مخرج 7»، وتميزت أكثر في التنكر في هيئة الشخصيات الخيالية، مثل «جيسكا رابت»، والشخصيات المرعبة، ومكياج الهالوين.

وفي الفترة ذاتها قلَّدت غالية فرح

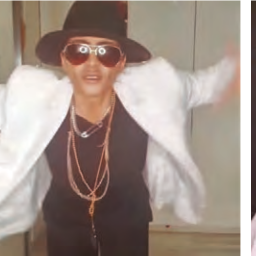


خبيرة التجميل ألماس في شخصية الفنانة ميريام فارس

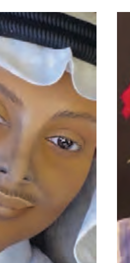
خبيرة التجميل أمل في شخصية فيروز



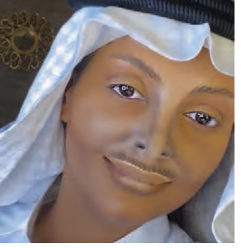
خبيرة التجميل أمل تتقمص شخصية عبدالمجيد عبدالله

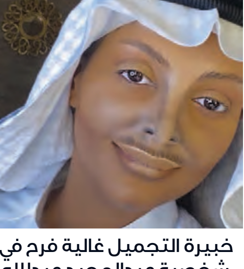


خبيرة التجميل ألماس في شخصية الفنان محمد رمضان



خبيرة التجميل أمل في شخصية سهير البابلي





خبيرة التجميل غالية فرح في شخصية عبدالمجيد عبدالله



خبيرة التجميل ألماس في شخصية الدكتورة خلود

خبيرة التحميل جوزفين في شخصية خالد النبوي

خبيرة تجميل ومكياج عرائس، شخصية الفنان عبد المجيد عبد اللّه؛ ليتساءل الجمهور أيُّهما أتقنت التنكر أكثر؛ غالية أم أمل؟ ومن ثمَّ تداولوا أعمالاً أخرى لها، كتقليد الفنان محمد رمضان الذي لاقى ضجة كبيرة؛ لإتقانها غير المسبوق لهيئته.

نجوم مسلسلات رمضان

كما حققت الفنانة التشكيلية الكويتية ألماس، قاعدة جماهيرية تفوق الـ 300 ألف متابع على حسابها بالإنستجرام، فقط بعد أن احترفت رسم ملامح الكثير من الشخصيات على وجهها، وتقليد أصواتهم، ومن أبرز الشخصيات التي رسمتها الفنان محمد رمضان، إذ ارتدت أزياءه وغنت أغانيه بعد أن أخفت شعرها الطويل؛ ليصفها الجمهور بـ«الجنون».

وكذلك الفنانة شمس التي أُعجبت بتقليدها لها، وعلَّقت على منشوراتها بـ«أكثر من صح، روعة وفنانة»، وأخذت تتابعها وتعلق على أعمالها بالثناء دوماً، كما الشخصيات، نجحت وبجدارة في إتقان تقليد الفنانة هنادي الكندري، والفنانة نسرين طافش، وكذلك الفنانة ياسمين صبري والفنانة مي عز الدين، والمؤثرة الدكتورة خلود وهند القحطاني، وغيرهن الكثير، ومن الشخصيات الأجنبية مارلين مونرو وكايلي جينر وبيرين سات.

فيروز وجاكسون وياسمين صبري

بينما أبدعت هند الجابر، مدربة المكياج التي اقترب عدد متابعيها من النصف مليون، في تقمُّص شخصية فيروز ومايكل جاكسون ولوحة الموناليزا، وتجاعيد المرأة العجوز، إلى جانب إطلالات إبداعية من وحي الخيال، رغم أنها مختصة بعمل مكياج العرائس فقط.

وكذلك خاضت جوزفين، خبيرة تجميل مصرية، هذا النمط وقامت بتقليد أبطال المسلسلات الرمضانية، ومن أكثر أعمالها كان تقليد ملامح الفنان خالد النبوي بطل مسلسل «لما كنا صغيرين»، والفنانة ياسمين صبري، وكذلك نجحت في عمل شخصية «لا كاسا دي بابل».

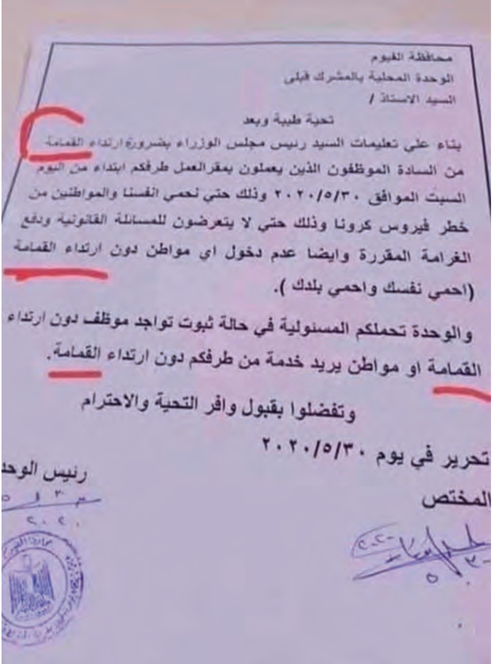
شهدت مواقع التواصل الاجتماعي، ضجة كبيرة بسبب تداول أحد الخطابات الرسمية لإحدى الوحدات المحلية بمحافظة الفيوم، واحتوى الخطاب على أخطاء إملائية جسيمة، منها «ارتداء القمامة» بدلاً من ارتداء الكمامة، و«كورنا»، بدلاً من كورونا.. وهو ما أثار استياء الناس.

القاهرة - أيمن خطاب

أخطاء إملائية في خطاب رسمي



محافظ الفيوم الدكتور أحمد الأنصاري



محافظة الفيوم
الوحدة المحلية بالمشرك قبلى
السيد الاستاذ /
تحية طيبة وبعد
بناء علي تعليمات السيد رئيس مجلس الوزراء بضرورة ارتداء القمامة من السادة الموظفون الذين يعملون بمقرالعمل طرفكم ابتداء من اليوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٥/٣٠ وذلك حتي نحمي انفسنا والمواطنين من خطر فيروس كرونا وذلك حتي لا يتعرضون للمسائلة القانونية ودفع الغرامة المقررة وايضا عدم دخول اي مواطن دون ارتداء القمامة (احمي نفسك واحمي بلدك).
والوحدة تحملكم المسئولية في حالة ثبوت تواجد موظف دون ارتداء القمامة او مواطن يريد خدمة من طرفكم دون ارتداء القمامة.
وتفضلوا بقبول وافر التحية والاحترام
تحرير في يوم ٢٠٢٠/٥/٣٠
المختص
رئيس الوحد

الخطاب الذي به الأخطاء



رئيس الوحدة المعزول

كمامة = قمامة

ارتكب رئيس الوحدة المحلية لقرية المشرك قبلي بمحافظة الفيوم وسكرتير الوحدة، إلى خطأ إملائي في خطاب موجه للمواطنين حول أزمة كورونا منشور على موقع الوحدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، تسببت في إقالتهما وإحالتهما للتحقيق، حيث كتبا في الخطاب يطالبان المواطنين بالقرية بارتداء «القمامة» بدلاً من «الكمامة»، وهو ما جعل الخطاب يتداول على مواقع التواصل الاجتماعي، ولاقى الكثير من السخرية حول تدني المستوى اللغوي لدى التنفيذيين.

قرار مسؤول

قرر الدكتور أحمد الأنصاري، محافظ الفيوم إعفاء كل من رئيس الوحدة المحلية بقرية المشرك قبلي التابعة لمركز يوسف الصديق، وسكرتير الوحدة المحلية، والموظف المختص عن إعداد الخطابات للجهات ذات الصلة، وإحالتهم للتحقيق بعد تداول أحد الخطابات بشأن ضرورة ارتداء «الكمامة» للتصدي لفيروس كورونا المستجد.

وأوضح الدكتور محمد التوني، المتحدث الرسمي لمحافظة الفيوم أن الخطاب الذي تم إرساله به أخطاء إملائية جسيمة غيرت المعنى المقصود من توجيهات التصدي لفيروس كورونا والتشديد على ضرورة ارتداء «الكمامة»؛ تفعيلاً للإجراءات الاحترازية التي تطبقها مصر للحد من العدوى بفيروس كورونا.

وأضاف المتحدث الرسمي لمحافظة الفيوم، أن الموظف المسؤول عن إعداد الخطاب لم يراع الدقة ولم يلتزم بمهام عملِه، كما قام سكرتير الوحدة المحلية بالتوقيع على الخطاب دون قراءته، فيما غاب الدور الإشرافي لرئيس الوحدة المحلية في المتابعة، مما يعد إخلالاً جسيماً بمهام ومتطلبات العمل.

لا يجيدون القراءة

طالب عدد من المواطنين في مدونات لهم على مواقع التواصل الاجتماعي بضرورة أن يتم عمل اختبار إملائي للمسؤولين بالوحدات المحلية بالقرية، مؤكدين أن الكثيرين لا يُجيدون القراءة والكتابة.

في حين قال «جمال محمد السيد»، رئيس الوحدة المحلية بقرية المشرك قبلي، الذي تم عزله: «أنا لم أعلم شيئاً عن هذا الخطاب، وإنه تم كتابة الخطاب بمعرفة سكرتير الوحدة وله كل الصلاحيات في غيابي، وهو من قام بالتوقيع على الخطاب ومعه الموظف المسؤول عن إعداد الخطابات، وهم من كتبوا ووقعوا على الخطاب. أثناء تواجدي خارج مقر الوحدة المحلية، وكنت أتابع أعمال تطهير وتعقيم إحدى القرى، وإن المحافظ قرر عزلي تعسفياً، ودون تحقيق».



قررت السلطات الأسترالية مؤخراً تخفيف إجراءات الحظر المفروض منذ عدة أشهر للحد من تفشي فيروس كورونا «كوفيد - 19»، وبدأت بفتح شواطئ البلاد أمام المواطنين، فماذا كانت النتيجة؟

سيدتي - إفتكار القاضي

أزمة على الشواطئ



خرج الأستراليون أفواجاً صوب السواحل التي حرموا منها طوال الفترة الماضية، بعد تفشي فيروس كورونا، غالبيتهم غير ملتزمين بارتداء الكمامات وإجراءات التباعد المطلوبة التي حثت عليها السلطات في البلاد، رغم الإرشادات المنتشرة على امتداد الشواطئ، غير مبالين بالنتائج التي قد يحصدونها فيما بعد.

بدأ عشرات المواطنين الأستراليين يتنفسون الصعداء وهم يستمتعون بنسيم البحر وعبق الشواطئ وجمالها، غير آبهين بكورونا الذي قد يتجرعون ويلاته الآن، فمنهم من افترش رمالها تحت أشعة الشمس الدافئة، ومنهم ركب الأمواج والبعض فضّل السباحة والغطس تحت الماء.

وشهد شاطئ بوندي إقبالاً لافتاً من راكبي الأمواج، فضلاً عن ظهور العديد من الفتيات والسيدات يتنزهن على الشاطئ.

تجاهل التعليمات

كان الأستراليون، حتى قبل فك الحظر قد تجاهلوا القرارات المطالبة بالمكوث في البيت وفض التجمعات، وتوافدوا بأعداد غفيرة مرتدين ملابس البحر ومصطفين على رمال بعض الشواطئ في كبرى المدن الأسترالية سيدني، وشواطئ بوندي بدرجات حرارة 34 ليمرحوا ويلقوا مخاوفهم من الإصابة الخطيرة بالوباء خلف ظهورهم.

قرارات رجعية

المسؤولون عن الأمن وصفوا ما حدث بأنه أكثر تصرف غير مسؤول تم منذ البدء في تطبيق الإجراءات الوقائية الخاصة بالفيروس التاجي.

ونظير ذلك التصرف تم وضع العديد من الشواطئ الأسترالية قيد الحظر لإلزام الرواد بتطبيق القواعد الوقائية.

وقال مسؤولو مجلس ويفرلي إن 500 شخص كحد أقصى سيُسمح لهم بارتياد شواطئ بوندي وبرونتي وتماراما فقط، بعد أن أظهرت صور صادمة آلافاً من حمامات الشمس لأناس يتجاهلون التحذيرات الصحية، حيث اتهمهم وزير الصحة جريج هانت «بتعريض الآخرين للخطر».

واتخذت حكومة نيو ساوث ويلز قراراً بإغلاق الشاطئ تماماً، بعد أن اكتظت الشواطئ بالمحتفلين الذين توافدوا للاستمتاع بدرجات حرارة 30 درجة مئوية.

كوفيد سايف

أطلقت السلطات الأسترالية، تطبيقاً للهواتف الذكية يهدف إلى رصد أي احتكاك مع أشخاص ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، والذي يساعد في كسر حلقات تفشي العدوى.

ويستخدم هذا التطبيق المسمى «كوفيد سايف» تقنية «بلوتوث» ويمكن أيضاً للسلطات الصحية الاطلاع على بياناته إذا ما أصيب أحد مستخدميه بالمرض، وأوضح رئيس هيئة الخدمات الصحية الأسترالية برندان مورفي، أن هذا التطبيق سيسهل مهمة السلطات الصحية التي تحاول تعقب كل الأشخاص الذين كانوا موجودين على مسافة متر ونصف المتر من شخص حامل للفيروس.

وتعد أستراليا واحدة من أكثر الدول نجاحاً في التعامل مع الوباء حيث سجلت نحو سبعة آلاف حالة إصابة وانحسر متوسط الزيادة اليومية في عدد الحالات إلى 0.14 بالمئة فقط.



هل الحب أعمى؟



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

■ هَل الحُب أعمَى، أم أعوَر، أم مُبصر العَينيْن؟.. لَم أكُن مِن المُهتمِّين بالإجَابَة عَن هَذا السُّؤال، ولَكن أثنَاء قِرَاءَاتي، وَجدتُ أنَّ النَّاس تَفرَّقوا فِي شَرح هَذا المَعنَى، لِذَلك أحببتُ أنْ أطرحه عَلَى أبصَاركم وعقُولكم، فِي هَذه اليَوميَّات:

(الأحد)

لقَد كَان الخَاشِع فِي مِحرَاب الحُبِّ، الأديب الأريب «ميخائيل نعيمة»، أوَّل مَن اعترَضَ عَلَى عِبَارة «الحُب أعمَى»، حَيثُ قَال: (قَولهم إنَّ الحُب أعمَى مُبَالَغَة، والحَقيقَة هي أنَّ الحُب؛ بعَينٍ وَاحِدَة)..!

(الإثنين)

مَقولة «الحُب أعمَى»، هُنَاك مَن يَفهمها بشَكلٍ فَلسَفي، وهو أقرَب للمَنطق، ومِن هَؤلاء فَيلسوف يَقول: (لَيس الحُب أعمَى، لأنَّ مَا يَراه العَاشِق في مَحبوبته لَا يَرَاه سِوَاه)..!

(الثلاثاء)

النَّاس عَادةً يعطفون عَلى الأعمَى، وقَد حَاول أحدُهم أن يَنقل هَذا العَطف، مِن سَاحة أعمَى البَصيرَة إلَى أعمَى الحُب، وهو الأديب «شاتوبريان»، حَيثُ يَقول: (يَنبَغي للحُبِّ أنْ يَكون أعمَى، حَتَّى يَستدرُّ عَطْف المُحبِّين)..!

(الأربعاء)

يَرَى البَعض أنَّ مَقولة «الحُب أعمَى» عِبَارة مُتطرِّفة، ولَعلَّ مِمَّن تَطرَّفوا في شَرحها القَائد الكَبير «نَابليون بونابرت»، حَيثُ قَال: (الحُب أعمَى، لأنَّه يَكره النُّور، ويَعشق الظَّلام)..!

(الخميس)

هَل العَمَى الذي أصَاب الحُب؛ يُعمِي بَصيرة الإنسَان عَمَّا هو مَوجود، ومَا هو غَير مَوجود؟.. هَذا سُؤال أحَلْنَاه إلَى الأديب الكَبير «هيجو»، فأجَاب عَنه قَائلاً: (الحُب أعمَى، لَكنَّه كَثيراً مَا يَرَى أمُوراً لَا وجُود لَهَا)..!

(الجمعة)

مَتَى نَصِف الحُب بأنَّه أعمَى؟.. لقَد أجَاب عَن هَذا السُّؤال الأديب «لامارتين»، بإجَابَة أُخرَى مُتطرِّفَة، حَيثُ قَال: (الحُب أعمَى، لأنَّه ضَلَّ الطَّريق فصَار زَوَاجاً)..!

(السبت)

مَا عَلَاقة الحُب الأعمَى بالزَّوَاج؟.. الإجَابَة نَجدها فِي مَثَل ألمَاني يَقول: (الحُب أعمَى، لَكن الزَّوَاج يُعيد النَّظَر إليهِ)..!!



8 نصائح قبل أن
توافقي على الزواج

هل حدث وقابلت الرجل المناسب والمرشح ليكون زوج المستقبل، وحان الوقت للموافقة عليه لإتمام الزواج، لكن هناك مشكلة. القلق والتوتر ما زالا يشغلان قلبك وعقلك. لذلك حددت دراسة، أعدها مركز البحوث الاجتماعية والجنائية المتخصص في الدراسات الاجتماعية والزوجية والأسرية؛ وقد ضمت عينة البحث أكثر من 3000 زوج وزوجة مضى على زواجهما أكثر من 15 عاماً، وأشرف على الدراسة مجموعة من علماء وأساتذة علم الاجتماع والطب النفسي؛ حددت مجموعة من الطرق التي سيمهد تفسيرها طريق الزواج بشكل أسهل.

القاهرة: خيرية هنداوي

حددي معالم طريقك بأمانة

هناك مجموعة من الاعتبارات وربما المحظورات عليك أخذها بعين الاعتبار والابتعاد عنها قبل الموافقة على الزواج؛ لكي تحققي حياة ناجحة، وقديماً قالوا: «إذا حكمت النساء العالم فلن يكون هناك حروب بل مناقشات حادة فقط، كل 28 يوماً» إذن المرأة - كما استهلت الدراسة - لم تكف يوماً عن النقاش والتحاور.

الحل: استجمعي شجاعتك واطرحي على نفسك عدة أسئلة تحددين بها معالم الطريق، بأمانة، وأول سؤال هو: هل هو جاد في العلاقة؟ هل هو الزوج المثالي؟ أم أنه يظهر على ذلك النحو الآن فقط، وبعد الزواج سأجده شخصاً مختلفاً؟

تأكدي من اعتقادك

أسوأ ما قد يحدث هو أن تتزوجي رجلاً ثم تملي منه بعد أن تذهب لحظات الإثارة والإبهار! وتسألين نفسك مرة ثانية؛ هل هو الرجل الذي أحببته واخترته؟ هل تحول الرجل المثالي إلى رجل لم أعرفه من قبل؟

الحل: لا تنظري للرجل المتقدم للزواج بنظارة الحب فقط، ولتكن نظرتك واضحة؛ إذ ليس من المعقول أن تقبلي الزواج برجل بسبب انجذابك له، أو ربما تسرعت من فرط إحباطك وخوفك من شبح العنوسة، أو لمجرد الهرب من حالة اجتماعية لحالة أخرى.

لا تحركي العلاقة للمستوى الآتي

أنت تظنين أن العيوب أو الاختلافات الكبيرة، التي لمستها بشكل وقتي سيحلها الزواج، لكنه، أي الزواج، لن يتحكم بالصفات المتأصلة، فلا حياة من غير مشاكل، فكري بتأن؛ الصفات السيئة التي يتم تجاهلها عن قصد وتعمد في مرحلة الخطوبة أو التعارف ستكدر صفو حياتك بعد الزواج.

الحل: لا تخادعي نفسك، خاتم الزواج لا يجعل المشاكل تختفي من تلقاء نفسها، وتأكدي إذا ساءت الأمور الآن ستسوء أكثر بعد الزواج.

انتبهي لاستجابته أمام ما تفعلينه

ذلك لأن موقف الرجل من الارتباط الجاد والزواج سيظهر بعدة طرق مختلفة، مثال: تسببت له بضيق ما، لكنه سكت عما أغضبه، وركب سيارته ورحل، هنا تدركين أن هذا الرجل أو الزوج المتقدم يشعر بأنه لا يملك الحق في إلقاء اللوم عليك، لعدم رغبته في الالتزام معك وأخذ الخطوة التالية، رغم استعدادك لإصلاح الموقف.

الحل: تذكري دائماً أن الأفعال أقوى وأهم من الأقوال، وأن الخلاف معه يعد علامة فارقة عليه إصلاحه أو مناقشته معك، لذلك كوني متيقظة وترقبي العلامات مهما كانت خفية وغير تقليدية، والتي تشي بصفاته التي لم يعلن عنها صراحة.

اعرفي شريكك جيداً

من خلال هذا البند ستكتشفين طريقة تفكيره وأهدافه، وما إذا كانت تتوافق مع أفكارك أم لا، فهل تعرفين -مثلاً- أنه يكفي 73 % من الصفات المرغوبة؟ فلا بأس في ألا تتوافر فيه كل الصفات، فالإنسان لا يصل لمستوى 100 % أبداً.

الحل: هذا النقص لا يعني أن تنبذيه كما لو كان مجلة قديمة، بل اعملي على تسديد مخاوفك المتبقية؛ إذ ربما كان لديه الإمكانيات ليتقدم ويعوض الأمور الناقصة.

لاحظي الإشارات الخفية

لنفترض أن الالتزام الديني من أهم الصفات التي ترغبينها في زوج المستقبل، الواجب عليك ألا تسأليه عن رأيه وقدر تدينه، بل اذهبا معاً لدور العبادة ولاحظي مدى إقباله وترحيبه بالدعوة أو رفضه وإشاحة وجهه، هنا ستعرفين موقفه ومساحة تدينه والتزامه.

الحل: لا تتركيه على حاله، لا تعلني له عن ملاحظتك ومشاهدتك لعدم رغبته في التواصل معك في هذا الاتجاه، بل اطلبي منه الالتزام بالصلاة والعبادة من دون الدخول في مناقشات دينية معه، وراقبي -مرة ثانية- رد فعله.

تعرفي على نسبة الرومانسية في شخصيته

اتصلي به على الجوال لتشكي له من مشاجرتك مع رئيسك في العمل وراقبي رد فعله، هل تجدينه ينصت لك وأنت تنفسين عن شكواك وغضبك، يناقشك في الأمر ليهدئ أعصابك، هل يأتيك بأسرع ما يمكن؟ أم أنه يقاطع حديثك ليخبرك أنه في اجتماع وسيتحدث معك لاحقاً؟!

الحل: شاهدا معاً فيلماً كوميدياً ولاحظي هل يضحك معك أم لا، قومي بأي حماقة وراقبي رد فعله، قومي برعاية طفل صديقتك أو قريبتك وهو معك، وراقبي ملامحه وأفعاله؛ هل يلاعب الطفل أم يظل يسألك متى سيعود والداه؟

كوني واقعية، في آرائك

انظري لموقف الرجل من قضايا مهمة أخرى مثل: الأسرة والأطفال والأصهار والعلاقة الحميمية وعمل المرأة والمال وتقسيم المهام، لاحظي أفعاله ولا تنشغلي بكلماته؛ هل يحاول إراحتك؟ هل يحاول تحسين حالتك النفسية؟ لو لم يكن يفعل ما تريدينه فهل ما يفعله يمكن أن يحقق الهدف المنشود؟

الحل: لا تدققي على ما لا يفعله وركزي على ما يقوم به؛ الرجال يختلفون عن النساء في الكثير من الأمور ومنها نظرتهم للحياة والعمل، طريقة تلبيتهم للأمور واستجابتهم لها، فكوني واقعية ولا تتشبثي بما يفوق طاقة الرجل وطبيعته.

علامات تحذيرية ابتعدي عنها

إذا رأيتها فلا تستمري في العلاقة ولا توافقي على الارتباط بهذا الرجل وأنهيها على الفور.

1. إذا كان مدمناً للكحوليات أو المخدرات.
2. إذا كان يلجأ للإيذاء البدني أو اللفظي.
3. إذا كان عصبياً أكثر من اللازم.
4. إذا كان غيوراً أكثر من اللازم.
5. إذا كان لا يتحلى بالأمانة ومراوغاً ومخادعاً.
6. إذا كان متحكماً أكثر من اللازم.
7. إذا كان مدمناً للقمار وإذا كان لا يتواصل معك بصرياً عندما يتحدث إليك.
8. إذا لم يقف بجوارك في الأزمات.



يا عشاق العالم.. كيف حالكم في زمن كورونا؟

في روايته الشهيرة (الحب في زمن الكوليرا)، يقول الكاتب ماركيز الحائز على جائزة نوبل للآداب: «أعراض الحب هي نفس أعراض الكوليرا»، ولكن ماذا لو أبدلنا كلمة الكوليرا بكلمة كورونا؟ ربما يكون الأمر مقبولاً من بعض الأوجه، لأن فيروس كورونا قلب أحوال العالم رأساً على عقب، وأدخل الناس في دوامة القلق والتوجس وعدم الوضوح، ولا يختلف اثنان في قدرة الحب أيضاً على العصف بحياة الإنسان، وإدخاله في تجربة صعبة غير معروفة النتائج..
لكن كيف هو (الحب في زمن كورونا)، وكيف هي أحوال العشاق والمحبين العالقين في زمن الإغلاق وتعذر التواصل؟

لندن - سميرة التميمي

الحب عبر المسافات الطويلة



لعل أول العشاق المتضررين هم من يعيش كل طرف منهم في بلد، أو ما يُوصَف بالحب عبر المسافات الطويلة، حيث تزداد وطأة المعاناة بشكل خاص في الدول الأوروبية التي كانت توفر لهم فرص اللقاء بطرق سهلة وحدود مفتوحة قبل أن يتفشى فيروس كورونا وتأتي إجراءات الوقاية المشددة لتمنعهم من التلاقي والتواصل، ولعل الشابة الباريسية ستيفاني هي واحدة من هؤلاء، فقد وقعت في حب جورج الذي التقت به مصادفة في لندن في عام 2017 ونشأت بينهما علاقة حب وصلت في نهاية الأمر إلى الخطوبة، وكانا يتقابلان ذهاباً وإياباً على مدار السنة ما بين لندن وباريس، ولكن إغلاق المطارات حال بينهما وبين هذه اللقاءات، وأوقف خطط الزواج إلى أجل لا يعرفان متى يحين، وقد لجأت ستيفاني إلى حسابها على إنستغرام، وبدأت بنشر رسائل تعبر فيها عن قلقها بشأن حظر السفر ومحاولتها التعامل مع الوضع الجديد الذي يمنعها من رؤية حبيبها منذ عدة أشهر، وبمرور الوقت انهالت عليها الرسائل والتعليقات من عشاق من أستراليا والبرازيل وألمانيا وأيرلندا وفرنسا وأمريكا وكندا والشرق الأوسط، وكلهم يعيشون تجارب مماثلة، وقد ظهر وكأن أركان العالم الأربعة مليئة بالأزواج والعشاق العالقين الذين يتحرقون شوقاً لمعرفة متى وكيف يمكنهم رؤية أحبائهم من جديد.

سيلفي في المطار وتذاكر سفر بلا عودة

ولعل عبارة (الشعور بالعجز) هي أكثر ما تردد في تعليقات المحبين وهم يتفاعلون مع ما نشرته ستيفاني، فهم لا يعرفون متى يتوقف كل هذا، ومتى تعود الحياة إلى طبيعتها بعد أن أُلغيت خططهم للخطوبة والزواج أو حتى مجرد اللقاء، وأصبح مستقبلهم معلقاً بأنظمة السفر الجديدة ليس في بلدهم فحسب وإنما في بلد الحبيب أيضاً، وصار عليهم التعامل بحكمة مع هذه الأزمة، التي باغتتهم ووضعت مستقبلهم على المحك، وأخذت منهم القدرة على اتخاذ القرار كأفراد بعد أن أُجبروا على اتباع التعليمات التي تصدرها السلطات، وقد وجدوا بين ليلة وضحاها تغير عبارات الحب والغزل التي كانوا يتبادلونها بعد أن تحولت إلى أحاديث عن آخر أخبار فيروس كورونا، وأرقام الإصابات، وعدد الضحايا، ومستجدات قوانين الإغلاق، وإمكانية انفراج الأزمة في هذا البلد أو ذلك، ويبدو أن بعض العشاق قد وجدوا أخيراً حلولاً لأوضاعهم وصار بإمكانهم اللقاء مع تخفيف القيود في بعض البلدان، فيما أرجأ آخرون خططهم إلى سبتمبر (أيلول) أو ديسمبر (كانون الأول) القادم بانتظار فتح الحدود واستئناف الحياة، ولكنهم اتفقوا جميعاً على أن هذه التجربة قد زادت من قوة وتجذر الحب الذي يجمعهم بعد أن اجتازوا هذا الامتحان الصعب، وهم يحلمون باليوم الذي ينشرون فيه صورة سيلفي وهم في المطار، وربما يقطعون تذاكر لرحلة بلا عودة، تحسباً لظهور طارئ جديد يحرمهم ممن يحبون.



الدنمارك تفتح حدودها للعشاق



ويبدو أن هنالك من يتفهم مشاعر عشاق المسافات الطويلة، ومنها الدنمارك وهي الدولة الأوروبية الوحيدة التي رأفت بحالهم وقررت في خطوة غير مسبوقة فتح حدودها للعشاق ممن تباعدوا وانفصلوا عن شركائهم بسبب إجراءات الإغلاق، وكان هذا البلد قد أغلق حدوده أمام الأجانب في 14 مارس (آذار) الماضي، مما أجبر بعض العشاق إلى اللجوء إلى ترتيبات خاصة للتلاقي قرب الحدود مع البلدان المجاورة، ولكن السلطات سمحت مؤخراً للعشاق الذين يقيمون في بلدان شمال أوروبا مثل السويد والنرويج وفنلندا وأيسلندا، وحتى ألمانيا بالدخول إلى الدنمارك لزيارة شركائهم، ولكن وفق شروط خاصة، منها إثبات وجود علاقة عاطفية تربطهم بشخص من الدانمارك لمدة لا تقل عن ستة أشهر من خلال الصور والرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني، التي تدل على العلاقة القائمة بين الاثنين وتعتبر هذه الشروط أولية، حيث من المنتظر أن يتم تخفيفها والاكتفاء برسالة موقعة من قبل العاشقين، لكن قرار السماح للطرف الآخر بالدخول يتوقف في النهاية على تقدير ضابط الحدود وحده.



عاشق مغامر يقع في قبضة الشرطة

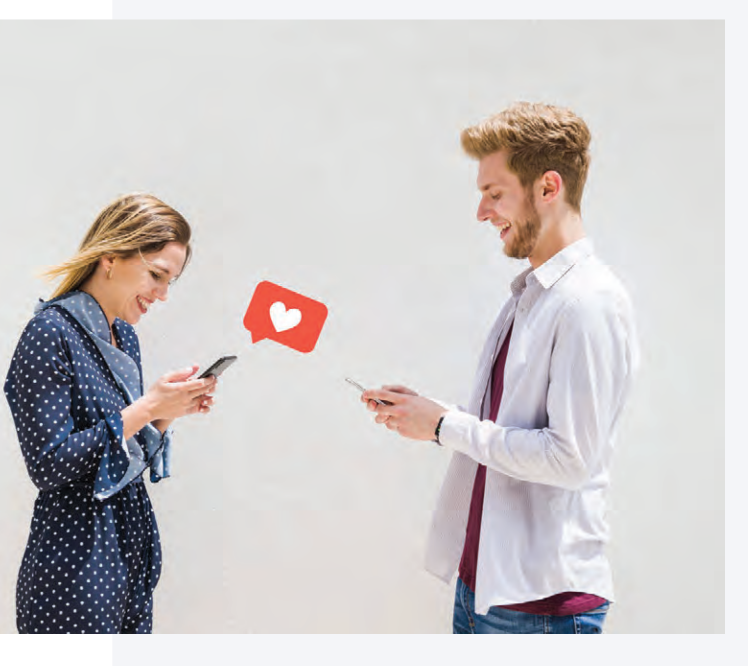
وفي زمن كورونا يظهر العشاق المغامرون أيضاً، ومنهم عاشق تمرد على قواعد الحجر الصحي مرات عديدة في إحدى المقاطعات الأسترالية، بهدف لقاء حبيبته إلى أن وقع أخيراً في قبضة الشرطة بتهمة كسر قواعد السلامة بشكل متكرر، وحكمت عليه المحكمة بالسجن شهراً ليصبح أول شخص تُطبق عليه هذه العقوبة لمخالفته تدابير الإغلاق المفروضة في البلاد من أجل الحد من تفشي فيروس كورونا وبحسب موقع (watoday) فإن (جوناثان دافيد) البالغ من العمر أربعة وثلاثين عاماً قد أوقف بسبب خرقه نظام الحجر الإلزامي في فندق في بيرث بعد أن كان عليه أن يعزل نفسه لمدة 14 يوماً بعد وصوله من ولاية أخرى، لكنه هرب من مخرج للطوارئ متوارياً عن أنظار موظفي الفندق، ولكن كانت له كاميرات المراقبة بالمرصاد وكشفته الشرطة وألقت القبض عليه، والطريف أنه لو بقي في غرفته في الفندق لكانت مدة حجره ستنتهي بعد يوم واحد، لكنه سيمضي شهراً في السجن، مع غرامة تزيد على 1280 دولاراً أمريكياً، ولكنه أشار خلال محاكمته بأنه قد اشتاق إلى صديقته وذهب للقائها.

حكاية حب في زمن كورونا

ليست كل تأثيرات كورونا سلبية على العشاق، لأن مشاعر الحب يمكن أن تشتعل أيضاً مع وجود الفيروس، وهذا ما حدث مع طبيب بريطاني أحب ممرضة تعمل معه في مستشفى سان توماس بوسط لندن، ولم تنجح أقنعة الوجه الواقية أن تُخفي نظرات الحب المتبادلة بينهما ولا القفازات من إخفاء رعشة وحرارة اليدين وهي تُلقي التحية من بعيد، وقد عاشا مشاعر الحب رغم أجواء المستشفى المثقلة بآهات المرضى، وقررا أخيراً الارتباط ما داما لا يزالان يتمتعان بصحة جيدة، وكان لهما ما أرادا، حيث جرت مراسم الزواج في كنيسة صغيرة تابعة للمستشفى، وتبادلا خاتمي الزواج بمشاركة العاملين في المستشفى، وبثا (حفل الزواج) للعائلة والأصدقاء بشكل مباشر عبر الشاشة. ومن فضائل كورونا على العشاق أيضاً ما شعرت به الشابة ليلي من سعادة عندما تلقت رسالة اعتذار غير متوقعة من حبيب قديم كان قد تركها قبل أكثر من عشر سنوات بعد أن أوجع قلبها بالخيانة، ولكنه عاد إليها في زمن كورونا ليقول «ليلي أنا أعرف أن رسالتي متأخرة سنوات عن موعدها، لكني أحسست بالحاجة إلى إرسالها»، وفي هذه الرسالة، التي وصلت إلى 800 كلمة حاول أن يشرح لها كيف أن الإغلاق قد ساعده على إعادة تقييم تصرفاته في الماضي، وكيف أنه مدين لها باعتذار بسبب سلوكه غير الناضج. ولكن هل ستقبل ليلي الاعتذار وتعيد الوصال؟، ربما ولكن المهم أنها شعرت بأن هذه الكلمات هي البلسم الذي سيشفي جرحاً قديماً.



فَكِّر بعلاقتك العاطفية واحسم أمرك



مع الانفراج المحدود لأزمة الفيروس صار بإمكان العشاق اللقاء في الحدائق العامة أو في المقاهي والشوارع، ولكن مع الحفاظ على مسافة مترين بينهما، أي ممنوع المصافحة والاقتراب، ورغم أن هذا الوضع قاس وخال من الرومانسية بالنسبة إليهم، إلا أن اختصاصية علم النفس البريطانيّة (هارموني فارمر) تنصحهم بأخذ الأمر بروح الدعابة والاستعاضة عن المصافحة والتقارب بالابتسام والتواصل البصري، ولكن هنالك بالمقابل من يشجع على الاكتفاء بتبادل الأحاديث من خلال المكالمات الهاتفية وعدم مغادرة المنزل، ويرى مناصرو هذا النوع من التواصل بأنه أكثر نجاحاً، لأنه يمنح العشاق فرصة للتفكير في العلاقة وجدواها وماذا يريد كل طرف فيها، لأن التواجد مع الطرف الآخر قد يجعل الشخص عرضة للضغوط والإحراج واللبس في المشاعر، وقد يكون الفيروس فرصة ذهبية لامتحان الشغف ومدى استمراره، لأن المشاعر قد تكون مزيفة وتموت أمام اختبار الإغلاق، وإذا ما تبين أنها زائفة فيمكن إنهاؤها بكلمات لطيفة، وهذا يعني إذا كانت لديك أسئلة أو شكوك حول علاقتك بالحبيب أو الزوج فقد يكون وقت كورونا هو المناسب للنظر إلى الأمور بشكل أعمق وسؤال نفسك عن جدوى هذه العلاقة وما إذا كانت تلبي احتياجاتك، وإذا كنت تريد استثمار مزيد من الوقت والطاقة لإدامتها، وإلا فإن الوقت مناسب تماماً للتوقف عند هذا الحد وعدم الذهاب إلى أبعد من ذلك.



عروسان عالقان في شهر العسل

نقلت وسائل الإعلام العالمية حكاية عروسين مصريين غادرا دبي إلى مدينة كانكون في المكسيك لقضاء شهر العسل عندما كانت الأوضاع هادئة والفيروس غير منتشر بعد، ولكن مع اقتراب موعد العودة إلى دبي عن طريق تركيا كان المشهد مختلفاً، إذ بدأ الفيروس بالانتشار بقوة، وفرضت السلطات في دبي قانوناً جديداً يحظر دخول الوافدين، ولكن العروسين كانا في الجو ولا علم لهما بالعقبات التي ستواجههما في دخول البلاد، وحين حاولا الصعود إلى طائرة أخرى من إسطنبول لم يُسمح لهما بالسفر، فقد دخلت قوانين جديدة حيز التنفيذ بعد مغادرتهما المكسيك بوقت قصير، ووجد الزوجان نفسيهما عالقين في المطار لمدة يومين، وكانت هناك قيود حتى على دخولهما مدينة إسطنبول مع استحالة دخول الإمارات أو العودة إلى مصر، وكان الخيار الوحيد المتاح هو جزر المالديف، ثم انتقلا بعدها إلى جزيرة أخرى بعد غلق الفندق، وقضيا الشهر الأخير في مركز للعزل، وكان بمكنهما التوجه إلى مصر، لكن ذلك يعني المكوث في عزلة اضطرارية لمدة 14 يوماً في منشأة حكومية وعدم القدرة على العودة بعد ذلك إلى دبي، وبالرغم من كل هذه المصاعب والتعقيدات التي نغّصت عليهما شهر العسل فقد كانا يدركان أن هنالك آخرين حول العالم في أوضاع أصعب وأن رحلتهما، وإن لم تكن شهر عسل طويل إلا أنهما ما يزالان بأمان وهذا هو المهم.

هل الفيروس سبب للعودة إلى الحبيب القديم؟

قد يكون الإغلاق والعزل المنزلي عذراً لتناول مزيد من الحلوى، ولكنه بالتأكيد ليس سبباً للتواصل مع حبيب قديم انتهت حكايتك معه، ويرى خبراء العلاقات أن التفكير بالحبيب القديم يزداد بنسبة ٪25 أثناء فترة الإغلاق، وتُظهر الإحصائيات أن واحداً من كل خمسة بريطانيين قد تلقى رسالة من حبيب سابق أثناء الإغلاق، وفقاً لبحث أجراه معهد كينزي، وقد تجاوب ما يقرب من نصف هؤلاء مع هذه الرسائل، وأشار معظمهم إلى رغبتهم في التأكد من صحة وسلامة الحبيب القديم، فيما اعترف عدد أقل بمحاولتهم جس النبض وإمكانية إعادة المياه إلى مجاريها من جديد، ويرى خبير العلاقات (بين لوبيز) أن أكبر نصيحة يقدمها هو أن يتذكر هذا الشخص سلبيات العلاقة ولماذا انتهت؟ وأن تلقي رسالة من حبيب سابق لا تعني التزامه بالرد عليها وتعريض نفسه لخطر عاطفي، وإذا كان الإصبع يحوم فوق رمز «إرسال» فهو ينصح بأخذ دقيقة من التفكير، والتأكد من وجود رغبة حقيقية في الرد والسؤال عن جدوى هذه العلاقة وماذا تحقق؟ ويرى الخبير أن المحبوسين في المنزل يملكون كثيراً من الوقت، وقد يفكرون فجأة في الحبيب القديم، ربما بسبب القلق والملل والوحدة والتوق إلى التواصل مع شخص مألوف مثل حبيب سابق، وكل ذلك من أجل تحقيق الاستقرار النفسي، خاصة أن هذا التواصل يمكن أن ينشط نظام المكافأة في الدماغ وإطلاق مواد كيميائية تحسن المزاج مثل الأوكسيتوسين والدوبامين، وهنا تكون قوة الإرادة وحدها ليست كافية للجم هذه الرغبة، والأفضل اللجوء إلى شخص موثوق يساعد في إيقاف الفكرة، لأن الإغلاق لن يستمر إلى الأبد، وقد يورث هذا الفعل صاحبه الندم.



سارة العيسى:
المرأة السعودية تعيش عصرها الذهبي

تمتعت بحسن التنظيم والترتيب منذ نعومة أظافرها، ورثت من والدتها الشغف بالمساحات الهادئة المرتبة، اكتسبت خبرتها بدراسة مفهوم «الكونماري» و«الفينغ شوي» واستطاعت أن تصنع من شغفها قصة نجاح ملهمة، تسعى بها إلى نشر ثقافة التنظيم واستغلال المساحات بأقل المقتنيات الممكنة؛ لأنها تؤمن بأن البركة في القليل، ومن خلال دراستها وخبرتها استطاعت تأسيس مشروعها الخاص «سورتد» الذي يهدف إلى مساعدة الأفراد في تنظيم حياتهم وإعادة النظر في عاداتهم الاستهلاكية، بما يتوافق مع عاداتنا وتقاليدنا.
إنها رائدة الأعمال سارة إبراهيم العيسى، لنتعرف إليها أكثر من خلال الحوار الآتي:

جدّة - أماني السراج


سارة العيسى

كيف تعرفينا بسارة العيسى؟
رائدة أعمال سعودية شغوفة بالتنظيم والترتيب، وتطمح إلى خلق مجتمع سعيد، من خلال مساعدة أفراده في تنظيم وترتيب مقتنياتهم ومساحاتهم، واستغلالها لحياة أفضل.

أخبرينا عن بداية شغفك في عالم التنظيم وترتيب المساحات، وكيف كانت البداية؟
أحببت منذ الصغر ترتيب الأسطح وتنظيم الكتب، وكذلك كانت والدتي منظّمة، وألهمت شغفي المبكر بالمساحات الهادئة المرتبة، أما أول من رأى هذه الموهبة بداخلي وشجعني على استثمارها فهي إحدى صديقاتي، حيث كانت تعيش في منزل صغير، ومع نمو عائلتها ساعدتها في إعادة تنظيم مساحات بيتها من أجل تحقيق أقصى استفادة منها، ثم اقترحت عليّ أن أحول هذا الشغف إلى مشروع تجاري وكانت هذه بداية S. O. R. T. E. D سورتد في عام 2014.

نموذج يناسب احتياجاتنا

من هو مصدر إلهامك في تأسيس مشروعك S. O. R. T. E. D وإلى ماذا تهدفين من خلاله؟
بعد أن شجعتني صديقتي على البدء بالمشروع، بدأت في البحث عن شركات وجهات وأخصائيين في المجال، فوجدت مجموعة منهم في أماكن مختلفة من العالم، ولكني لم أجد أي جهة تقوم بالعمل نفسه في الترتيب والتنظيم وتخفيف المقتنيات محلياً، كما أن الأنظمة الموجودة خارج منطقتنا العربية أو الخليجية لم أجدها مناسبة لطبيعة حياتنا وطبيعة بيوتنا ومجتمعنا، فاستلهمت الطرق الأساسية من مصادر مختلفة، وطورتها إلى نموذج يتناسب وحاجة بيوتنا ومجتمعاتنا.

تحديات ريادي الأعمال

كيف استطعت تحويل مهاراتك التنظيمية إلى مهنة؟ وهل اعتقدت بأنه سيكون هناك طلب على مثل هذا النوع من الخدمات؟
من خلال رؤيتي لبعض المنازل، كنت مقتنعة تماماً من حاجة المجتمع لهذه الخدمة، حتى وإن كان أفراده لا يدركون مدى حاجتهم لها بعد، لذلك وجدت بأن الفرصة

مناسبة ليس فقط لبداية تأسيس شركة «سورتد» ولكن للقيام بعمل يقدم خدمة مجتمعية تساعد أفراد المجتمع على تنظيم مقتنياتهم، بما يساعدهم مستقبلاً على تنظيم كافة جوانب حياتهم.

هل واجهتك صعوبات أو تحديات في بداية حياتك المهنية؟

بما أن الخدمات التي بدأت في تقديمها لم تكن متوفرة على الأقل في مجتمعنا، فكان التحدي الرئيسي بالنسبة لي هو إقناع العميل بحاجته لهذه الخدمة، وكيف سينعكس ذلك على حياته بشكل عام، ليس فقط في المساحة التي يتم تنظيمها، ولكن في خلق نمط تفكير جديد يساعده في تنظيم كافة جوانب حياته.

هذا بالإضافة إلى الصعوبات التقليدية التي تواجه الشركات الصغيرة والمتوسطة في بداية نشأتها، من البحث عن الأشخاص المناسبين لفريق العمل وعدم توفر القدرات المالية الكبيرة، ولكن وبتوفيق من اللّه ثم العمل الدؤوب، وفهم حاجة العميل وتقديم الخدمات المميزة استطعت بأن أتخطى كل تلك الصعوبات.

هل تؤثر المنازل المنظمة والمرتبة على حياة ساكنيها؟ وكيف ذلك؟

حينما أقرأ الآية الكريمة «لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ» أستشعر عظمة اللّه تعالى في خلقه، وكيف أن الترتيب هو سنة كونية، ولذلك فالتنظيم داخل منازلنا ومساحتنا يساعدنا على ترتيب حياتنا، وبالتالي أداء مهامنا بشكل أفضل، فالعيش في منزل منظم جيداً يرفع معنويات ساكنيه، ويبث فيهم النشاط ويبعث فيهم السعادة، وسعادتي تنبع من سعادتهم.

قواعد النجاح

ماهي فلسفتك في التنظيم؟ وعلى ماذا يتمحور أسلوبك فيه؟

كما ذكرت سابقاً فأنا ألهمت من مجموعة من الشركات وأخصائيي التنظيم، ومنهم الشخصية المعروفة في هذا المجال «ماري كوندو»، والتي قمت بمقابلتها شخصياً وحضور عدد من دوراتها خارج المملكة، كما أني تعلمت أصول الـ «فنغ شوي» (وهي ممارسة صينية تختص بتنظيم المساحات) وتأثرت به كثيراً في عملي.

كل هذا ساعدني على إيجاد طرقي الخاصة في التنظيم والترتيب بما يتناسب مع طبيعة بيوتنا ومجتمعنا.

درست «الفنون البصرية» كيف أثر ذلك على عملك؟

صحيح بأن دراستي مختلفة عن طبيعة عملي، ولكني طبقت ما درسته على مجالي المهني، فأنا وحينما أنظر إلى أي مساحة مباشرة يُخيل إليّ بأنها عمل فني، أو لوحة فنية أسعى إلى جعلها متوازنة، وكل عنصر فيها له دور وبشكل أهمية، أما العناصر الزائدة فتستبعد حتى لا تُشكل فوضى.



> صحيح بأن دراستي مختلفة عن طبيعة عملي، ولكني طبقت ما درسته على مجالي المهني

ريادة الأعمال

كيف ترين تنوع الأعمال والفرص الريادية في المملكة والتي باتت متاحة للمرأة في إطار رؤية 2030؟

اليوم ومع رؤية 2030 وكل الدعم والتشجيع من حكومتنا الرشيدة، فإننا نعيش عصراً ذهبياً في قطاع ريادة الأعمال، ليس للمرأة فحسب، ولكن للجميع من رائدي ورائدات الأعمال، لذلك فإن أساسيات نجاح أي مشروع تعتمد بالدرجة الأولى على التخطيط الجيد، التركيز وعدم تشتيت القدرات، الحصول على الاستشارات من ذوي الخبرة، إضافة إلى إيجاد الحلول المبتكرة لمشاكل المجتمع.

أين تجدين نفسك بعد 5 سنوات؟

وللّه الحمد استطاعت «سورتد» أن تحقق إنجازات مهمة منذ تأسيسها، تم فيها التعاون مع كبرى الشركات مثل آيكيا، رباعيات، وقوديز كتشن وغيرهم، وكان هدفي من ذلك التعاون هو نشر ثقافة التنظيم والوصول لأكبر شريحة من المجتمع، وخلال الخمس سنوات المقبلة سوف أستمر بإذن اللّه على هذا الهدف، عن طريق تنظيم ورش العمل والندوات لمختلف الأعمار؛ من أجل إيضاح أهمية الترتيب والتنظيم، وإن شاء اللّه وخلال أسابيع قليلة سوف أبدأ ببيع المنتجات التي تساعد الناس على تنظيم مساحاتهم وبالتالي تنظيم حياتهم عن طريق منصة بيع إلكترونية، فهدفي هو إيصال السعادة للناس، ليس لخمس سنوات قادمة ولكن لخمسين سنة قادمة بإذن اللّه.

ما هي أهم الخبرات والمهارات التي يجب أن يكتسبها ريادي الأعمال، الذي يرغب في التخصص في مجال عملك؟

أقول لكل من تجد في نفسها الشغف والقدرة على الدخول في هذا المجال أن تسعى لتنمية قدراتها وتطوير ذاتها، وأن تدرك بأن هذه المهنة هي خليط متساو ومتوازن بين الجمال واستخدام المساحة، كذلك ينبغي أن تعلم بأن الإتقان هو أساس أي عمل، وأخيراً لابد من الاستمرار في التطوير ومسايرة متغيرات العصر بشكل استباقي.

بطاقة

- المؤسسة - الرئيسة التنفيذية - سورتد SSORTED. SA
- أخصائية تنظيم وترتيب وتخفيف مقتنيات
- اكتسبت خبراتها بدراسة مفهوم «الكونماري» و«الفينغ شوي» وغيرها، وطورتها إلى نموذج عمل «سورتد» الذي يتماشى مع حاجة مجتمعاتنا.
- تهدف إلى نشر السعادة والراحة من خلال تنظيم المساحات واستغلالها لحياة أفضل.

وباء

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

وكأن الحياة كانت مجرد حكاية زائفة، وكأن تلك التفاصيل الدافئة التي مارسناها ونحن في كامل إقبالنا على الحياة كانت مجرد رؤى جميلة انتهت، حين هز أحدهم أجسادنا بقوة، وأيقظنا منها بشكل مفاجئ، لنكتشف أن أغلب الأشياء حولنا لم تعد كما كانت، وكأننا حين غفونا تلك الغفوة القصيرة تغيرنا كثيراً، وتغيرت في دواخلنا أشياء كنا نظنها من ثوابت أعمارنا، ولم نكن لنتخيل يوماً أننا قد نضطر للتنازل عنها أو لاستبدالها بأشياء أخرى، لكننا وجدنا أنفسنا نستسلم لإحساس الغربة الذي استيقظنا به في عالم مختلف، عالم لا نعلم مَن الذي عبث بنظامه؟ حتى بدا لنا بهذا الشكل الغريب، وبهذه الفوضى المزعجة، والتي دفعتنا لاستفسارات صامتة لا يملك عالمنا الجديد إجابات مقنعة عليها.

فمن سيشرح لنا الأسباب الحقيقية لذلك القلق الذي نال من أرواحنا؟

من سيخبرنا لماذا تغيرت الأشياء إلى هذا الحد الغريب، وعلى هذا النحو المرعب لقلوبنا؟

من سيخبرنا لماذا تلوث عالمنا الجميل إلى هذه الدرجة التي توقفنا معها عن السير على تلك الطرقات الدافئة، وعن الجلوس في تلك المقاهي التي أدمنَّا ارتيادها، وعن ممارسة هواياتنا التي رافقتنا سنوات طويلة، وعن تغيير الكثير من عاداتنا التي كانت بمثابة روتين يومي لنا؟

من سيخبرنا لماذا تغير العالم إلى هذا الحد الذي توقفنا معه عن قراءة صحفنا الورقية، وعن احتساء قهوتنا برفقة صديق مقرب، وعن زيارة جار عزيز للاطمئنان عليه؟

من سيخبرنا لماذا أصبحنا سجناء أماكننا الخاصة؟ وكأن الحياة قد أعلنت حالة من الجمود المرعب، فبقينا في الدائرة ذاتها وتوقفنا عند النقطة ذاتها، عاجزين عن إكمال رواية الأيام وسيرة الحياة.

من سيقنعنا أن الأشياء الثابتة لم تهتز، وأولويات العالم لم تتغير، وأننا لم نغادر شخصياتنا القديمة، لنندس في شخصيات أخرى، اتخذنا منها ملاجئ آمنة، ولجأنا إليها هرباً من شخصيات وأفكار وعادات وأمكنة ما عادت تشبهنا، ولا تمت لحياتنا الجديدة بصلة؟

قبل النهاية بقليل:
نؤمن وبرغم تلك الهزة النفسية التي أرعبت قلوبنا، أن كل هذا الاحتراق سيتلاشى، وكل هذا القلق سيمضي، وأننا سنتذكر يوماً.. ونضحك!

سيدتي



BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

على الرغم من أنه لون قاتم وكلاسـيكي، ظهر اللون الأزرق الداكن بمختلـف درجاته فـي عروض ربيـع وصيف 2020، فـزاد من فخامة الإطـلالات. يمكنك أن تختـاري أزياء بهذا اللـون، وأن تضيفي إليها لمسـة انتعاش من خلال الإكسسـوارات العصرية التـي اغتنت بها مجموعات هذا الموسم. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

Michael Kors مايكل كورس

Carolina Herrera كارولينا هيريرا

Giorgio Armani جيورجيو أرماني

Lanvin لانفان

DARK BLUE

TOP 5

#GoMetallic

درجات اللون الميتاليكي على اختلافها، تعتبر الأكثر ملاءمة لإطلالات السيدة في مناسباتها الهامة. فهي بالإضافة إلى كونها تليق بمختلف الأزياء، تزيد من إشراقة الحضور وأناقته. اختاري الصندل باللون الفضي الميتاليكي، وتألقي بأجمل الخيارات لهذا الموسم. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



Prada برادا

Saint Laurent سان لوران

Isabel Marant إيزابيل ماران

Gianvito Rossi جيانفيتو روسي

Jimmy Choo جيمي شو

THE WHITE TUXEDO

بدلة التوكسيدو البيضاء حسب شكل جسمك

تتمتّع بدلة التوكسيدو بخطوط حادة نوعاً ما تضفي نفحة ذكورية ما يمنحك طلة شديدة التميز. لكن، عليك الحذر إذ أن اللون الأبيض يشف عما أسفله عادة خاصة إذا كانت الخامة رقيقة لذلك، يجب أن تنتبهي إلى الملابس الداخلية أسفلها لأنك لا تريدينها أن تظهر للحفاظ على طلة مرتبة وأنيقة. وإذا كنت ترغبين بطلة تمزج بين حدة خطوط قصة التوكسيدو وبين نعومة الخطوط البوهيمية يمكنك أن تفعلي ذلك بالمزج بين عدة خامات مختلفة.
لكن القاعدة الأهم، هي التأكد من أن قصة البدلة متناسقة مع شكل جسمك!

بيروت - «سيدتي»

BANANA SHAPE BODY

إذا كان جسمك كالموز فهذا يعني أنك نحيلة وتتمتعين بجسم رياضي كما أن خصرك غير محدد المعالم. بل إن عرض الخصر يماثل عرض وركيك وكتفيك. هذا يعني أنك بحاجة إلى اختيار قصات توحي بوجود انحناءات في جسمك وتضفي عليه الأنوثة المطلوبة.

| اختاري جاكيت بلايزر طويلة بشرط أن ترتديها مفتوحة من دون إقفال أزرارها.

| ابحثي عن جاكيت بقصة خصر محددة على أن تكون حافتها مزمومة تعطيك شكل الوركين.

| البنطلون اختاريه بقصة تشبه قصة الشراويل بمعنى أنه واسع قليلاً في الأعلى ويضيق تدريجياً في الأسفل. أو أن تكون فيه جيوب كبيرة.

| يمكنك أن تختاري البنطلون بقصة خصر عالية أو منخفضة.



غريديلوس
Greedilous

فيكتوريا بيكهام
Victoria Beckham

توري بورتش
Tory Burch



ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

أنيرا
Anira

تومي هيلفيغر
Tommy Hilfiger

APPLE SHAPE BODY

إذا كان جسمك يشبه التفاحة فهذا يعني أنك تتمتعين بكتفين عريضين وصدر أعرض من بقية أجزاء الجسم. ولهذا السبب أنت بحاجة إلى تخفيف عرض الصدر والكتفين لتوازني طلتك وتجعليها أكثر تناسقاً.

| اختاري جاكيت بلايزر تصل إلى الوركين لتعززي انحناءهما.

| تجنبي جاكيت البلايزر التي تحتوي على صفين من الأزرار لأنها تزيد من عرض صدرك.

| ثنيات الياقات كبيرة الحجم مع فتحة على شكل V تناسب كثيراً صاحبات الصدر الكبير والكتفين العريضين.

| البنطلون يمكن أن يكون بقصة واسعة لتضفي بعض العرض على الجزء الأسفل من جسمك.



HOURGLASS
SHAPE BODY

إذا كنت تتمتعين بجسم يشبه الساعة الرملية فهذا يعني أن مقاساتك متناسقة وأنك تتمتعين بخصر نحيل. لذلك، ستحتاجين إلى بدلة تعزز شكل جسمك وتظهر أنوثته كما يجب.

| اختاري بنطلوناً عالي الخصر.

| يمكنك أن تختاري بنطلوناً بقصة مستقيمة أو قصة ضيقة أو حتى قصة واسعة.

| ابحثي دائماً عن جاكيت بقصة خصر محددة أو حزام يربط عند الخصر.

| بفضل شكل جسمك المتناسق، يمكنك أن تختاري جاكيت قصيرة أو طويلة لا فرق.



هافين
غايا
Heaven
Gaia

جوناثان
سيمكاهي
Jonathan
Simkahi

ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

PEAR
SHAPE BODY

المرأة التي تتمتع بجسم الإجاصة تتميز بكتفين ضيقين ووركين عريضين ومؤخرة كبيرة لكنها في الوقت نفسه تتمتع بخصر نحيل. ومن أجل طلة متناسقة تحتاجين أن تخففي من عرض الوركين وتزيدي من عرض الكتفين.

| ابحثي عن جاكيتات قصيرة تقف عند الوركين بشرط أن تكون ضخمة الحجم.

| البنطلون يجب أن يكون عالي الخصر بقصة ساقين واسعة.

| البنطلون يجب أن يكون خالياً من الجيوب كي لا يزيد من عرض وركيك.

| يمكنك اختيار جاكيت بلايزر بلبادات كتفين عريضة أو بجيوب عند الصدر.



ألكسندر ماكوين Alexander McQueen

إيترو Etro

غوتشي Gucci

روزانتيكا Rosantica

جيانفيتو روسي Gianvito Rossi

ACCESSORIZE IT!

| اختاري تسريحة منسدلة أو تسريحة شينيون غير مشدودة كثيراً وزيّنيها ببعض إكسسوارات الشعر الأنيقة.
| ابحثي عن أقراط كبيرة الحجم أو متدلية كالثريا بشرط أن تناسب شكل وجهك وأن يتكامل طولها مع طول رقبتك.
| لا تنسي مجموعة من الخواتم كبيرة الحجم لتزيين يديك.
| حذاء عالي الكعب يكمل الطلة بكل أناقة.
| يمكنك إذا رغبت أن ترتدي طرحة فوق طلة البدلة التوكسيدو لإطلالة لن تنسى.

سان لوران Saint Laurent

أنيا هيندمارتش Anya Hindmarch

NAVY CHIC

من عالم البحّارة

لفتتنا في مجموعات ربيع وصيف 2020، بعض الأزياء التي جاءت مستوحاة من عالم البحّارة بخطوطها البارزة والعصرية. وما زاد من تميّز هذه الأزياء، لوحة ألوانها المنعشة التي لاءمت أجواء هذا الموسم بامتياز!

بيروت - «سيدتي»

إعداد وتصوير: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **Elie Stephan**
شعر: **Beauty Salon**
الملابس والإكسسوارات: **Elisabetta Franchi, Hermes, Tod's, Sportmax, Dolce&Gabbana, Carolina Herrera, Max Mara, Valentino, Dita Von Teese**



فستان ملوّن
حقيبة على شكل الكرة
أقراط على شكل مرساة
جميعها من Elisabetta Franchi



فستان مقلّم
صندل مسطّح
قبعة من القماش العاجي
أقراط متدليّة
حقيبة من الجلد
حزام من المعدن الذهبي
جميعها من Elisabetta Franchi



توب مقلّمة
قبعة من قماش الدنيم
سروال باللون الأبيض
أساور بتصاميم عصرية
جميعها من Hermès
حذاء من Tod's



طقم مؤلف من سترة وسروال
توب من الجلد
حذاء من القماش المشبّك
جميعها من Sportmax
نظارات شمسية من Dolce&Gabbana
حقيبة من Carolina Herrera



جامبسوت باللون الأبيض
قبعة باللون الأسود
حذاء بكعب عال
جميعها من Max Mara



فستان مزيّن بالأزرار
حزام من الجلد الأبيض
حقيبة باللون الأزرق
حذاء من الجلد البني
عقد مزيّن باللؤلؤ
جميعها من Valentino



طقم مؤلف من توب وسروال من Carolina Herrera
حذاء من Elisabetta Franchi
نظارات شمسية من Dita Von Teese



حقيبة BOBBY من DIOR

بيروت - «سيدتي»
تصوير - SOPHIE CARRE

بمناسبة إطلاق مجموعة «ماريا غراتسيا كيوري» لخريف 2020، كشفت «ديور» Dior عن «بوبي» Bobby، حقيبة جديدة ذات طابع عصريّ خالد في تحيّة إلى كلب «كريستيان ديور» Christian Dior المحبوب، الذي أطلق اسمه على عدّة إطلالات. وذكر المصمّم المؤسّس في مذكراته، «في كلّ مجموعة نجد بذلة من المتوقّع أن تحقّق النجاح وتحمل اسم «بوبي»». مزيّنة بالأحرف الأولى CD وبكلة مرهفة، تتوفّر هذه الحقيبة بأسلوب «هوبو» بثلاثة أحجام وأربعة ألوان: أسود، كريمي، وبر الجمل وأزرق بقماش «ديور أوبليك» Dior Oblique، وتجسّد أناقة متحرّرة وواثقة. تتكامل منحنياتها السخية والمرهفة مع رباطات متطابقة، من الجلد أو من قماش «ديور أوبليك» Dior Oblique، للتميّز بأسلوب التصاميم الراقية الذي لا يُضاهى.



مجموعة كبسولة من FENDI



في ابتكارٍ خاص للمرأة في منطقة الشرق الأوسط، وانطلاقاً من مجموعات الألوان المفضّلة لديها وأشكال FENDI الأيقونية، أطلقت الدار الإيطالية مجموعة كبسولة تضم حقائب BAGUETTEو PEEKABOO بتصاميم جديدة، منها حقيبة باغيت المصنوعة من الجلد باللون الفضي.

بيروت - «سيدتي»



SUMMER MAKEUP HAIRSTYLES

ماكياج وتسريحات الصيف... جهّزي نفسك

تحضّري بهدوء للعودة إلى الحياة الطبيعية وتابعي أبرز خيوط الموضة الصيفية للشعر. تسريحات سهلة وعملية وماكياج مميّز يناسب البشرة البيضاء والسمراء. كثيرة هي الأسرار التي رفعنا عنها الستارة في هذا الموضوع، من أجل سمرة تكاد تلامس خيوط الشمس وتسريحة شعر تليق بعودتك:

بيروت ـ ميرنا عبّاس

1 - اختيار ماكياج الصيف

يعود نجاح الماكياج في الصيف إلى مدى اختيارك الصائب للمستحضرات التي تملك قدرة على تحمّل الحرارة والرطوبة ... ففي الحقيقة أن المستحضرات التي نستعملها على مدار السنة تعمل على سد مسامات البشرة ومنع دخول الأكسجين إلى الأنسجة السليمة، لذلك من الضروري أن تختاري مستحضرات التجميل التي تتكيّف مع الحرارة والمركبة بخصائص تحمي جلدك من أشعة الشمس المؤذيّة، كأن تختاري كريم حماية من الشمس بدرجة حماية عاليّة ويحتوي في الوقت نفسه على تركيبة كريم الأساس الذي يغطي الوجه، كذلك اختيار ماسكارا مقاومة للماء حتى تتجنّبي النقاط السوداء التي تحدثها الماسكارا بعد مرور بعض الوقت على وضعها، ظلال بألوان معدنيّة برونزيّة، وملمعات شفاه بلون الزهري ومشتقاته، والبيج والأرجواني.

الماكياج البرونزي

لطالما كان اللون البرونزي هدف كل امرأة باختلاف لون بشرتها لتزيد من جمالها وجاذبيتها، فإذا كنت من اللواتي يذهبن إلى البحر للحصول على هذه السمرة، فأنت بالطبع ستعتمدين الماكياج البرونزي اللائق في مختلف مناسباتك، والأمر نفسه إذا كنت تخافين من تعرّض بشرتك لأشعة الشمس فأنت تسعين لشراء مجموعة الماكياج المسمّر لتتمتّعي بلون الصيف اللامع. يبقى أن تتعرّفي إلى طريقة وضعه على بشرة سمراء أو بيضاء لأن ثمة تفاصيل صغيرة إن لم تتجنبيها فهي ستشوه جمالك وإطلالتك، كما سوف نطلعك على تسريحات الشعر التي تناسب ماكياجك، فإليك أفضل الخطوات:

للبشرة السمراء

تحتاج البشرة السمراء إلى دقة وخبرة لوضع هذا النوع من الماكياج إذ يعتبر الأصعب حسب رأي خبراء التجميل، لهذا ننصحك باختيار كريم أساس بلون أفتح درجتين من لون البشرة، بعكس ما يقال إنه يجب اختياره بدرجه غامقة وذلك لأن الأول سينسجم مع لون البشرة ويمنحها لوناً برونزياً جذّاباً وفاتحاً في نفس الوقت، والثاني يغمّق لون البشرة ويجعلها تظهر بلون غامق مائل إلى الأسود أو النيلي، أما عن طريقة وضعه فيجب توزيعه بريشة خاصة تغطي الوجه بأكمله، لاتنسي تنظيف وترطيب بشرتك أولاً.

■ الظلال التي تناسب هذا اللون من البشرة هي: بنفسجي، زهري، أخضر، وذهبي ومشتقاته، قومي بوضع لون ذهبي فاتح على الجفون العليا بعدها اختاري لوناً تضعينه على الجفون المتحركة شرط أن يتناسب مع ثيابك ووقت المناسبة أكانت في الليل أو النهار، إذ يفضل اختيار الألوان الفاتحة للنهار والعكس صحيح.



■ البودرة الحرة ضعيها بلون برونزي فاتح على رأس أنفك، ذقنك وأطراف جبهتك وخديك، متجنّبة وضعها على كامل الوجه وأسفل العينين حتى لا تظهري بشكل مصطنع.
■ بودرة الخدود يفضل أن تكون بلون مرجاني أو مشمشي لتساعد في تفتيح ملامح وجهك وخصوصاً عندما تبتسمين، فيبرز جمال وجنتيك، أو يمكنك اعتماد بودرة الخدود البرونزيّة اللامعة إذا كانت مناسبتك في المساء.
■ أحمر الشفاه أو الملمع تختارينه بعكس لون الظلال فمثلاً إذا كانت ظلالك بلون قوي، ابتعدي مباشرة عن أحمر الشفاه الصارخ، واختاري لون البيج لشفاهك، والعكس.

تسريحة أنيقة

بالنسبة للون بشرتك ونوع ماكياجك، يمكنك اعتماد التسريحات العفويّة والمرفوعة أكثر من غيرها لتبرز جمالك البرونزي مثل:
■ ذيل الحصان: ارفعي شعرك كاملاً إلى أعلى، اربطيه ثم زيّني ربطة الشعر بلف خصلة من شعرك عليها لتخفيها.
■ خصل متداخلة: ضعي الموس المجعّد على شعرك، انتظريه حتى يجف بعدها ارفعي بعض الخصل بواسطة الدبابيس واتركي البعض الآخر منسدلاً على عنقك وكتفيك.

للبشرة البيضاء

أنت تعتمدين على المستحضرات التجميليّة لتحصلي على الإطلالة البرونزيّة، لذلك اختاري كريم أساس برونزياً بدرجة متوسطة حتى لا تظهري بأسلوب قوي، بعكس عادتك، ضعيه بتناسق على كامل وجهك مع مسح القليل منه على أول العنق.
■ الظلال يمكنها أن تكون بلون زهري، أو من مشتقات الألوان الترابيّة اللامعة كالبيج،.... تضعينها بالطريقة المتعارف عليها: اللون الفاتح أعلى الجفن واللون الأساسي والداكن أحياناً على الجفن المتحرك.
■ البودرة يمكنك وضعها على وجهك بلون برونزي ذهبي، مع مدها على أكمل العنق تقريباً حتى لايظهر فرق اللون كثيراً بين لون بشرتك والماكياج.
■ بودرة الخدود اختاريها بلون البندق والكارميل الذي يعزّز الاسمرار بطريقة أنيقة ولطيفة.
■ أما أحمر الشفاه فاختاريه بلون شفاف ويحمل لمعة ذهبيّة، وإذا كانت المناسبة في الليل، فاختاريه بلون أحمر أو برونزي لتتألّقي.
■ امنحي جسمك نفحة لؤلؤيّة بوضع بودرة أو كريم مسمّر على أكتافك والأماكن الظاهرة منك.

تسريحة خاصة

بما أن بشرتك بطبيعتها بيضاء فعليك أن تخفي هذا السر بطريقة تسريح شعرك، فالتسريحات المرفوعة تكشف هذا السر، من خلال أذنيك أو جوانب عنقك، لذلك اتركي شعرك منسدلاً على أكتافك ولفيه إلى الداخل.
كما يمكنك أن تجعديه بالوسائل الخاصة مع ضرورة تركه على طبيعته.





2 - تسريحات شعر للصيف

تبحث الفتيات عادة عن تسـريحات الشـعر المَرِحَة، التـي تضيف لإطلالاتهن المزيـد من الجمال والرُوح الشـبابية، لذا جمعنَا لكُنَّ عدة خيارات لتسـريحات يمكنكنَّ فعلها بكل بساطة.

تسريحات الشعر الطويل

إن كنتِ من صاحبات الشعر الطويل، فيمكنك جمع جميع أجزاء شعرك بطريقة متداخلـة وملفوفة حـول الرأس، وتزيينها بطوق الشـعر الناعم بأحد ألوانك المفضلة لخيار مرح وبسيط، أو الظهور بتسريحة الـ"كعكة" التقليدية، وترك خصل من شعرك منسدلة بشكل مموج مع ربطات الشعر المختلفة بأنواعها، أو التجمـل بتسـريحة الكعكتيـن بالضفيـرة الفرنسـية أو التقليدية لمظهر شـبابي مرح، كما يمكن ربط جميع الشعر بطريقة بسيطة، وتضفير القليل منه لإضافة المرح على إطلالتك البسيطة.

تسريحات الشعر القصير

تحتار الكثيرات من الفتيات صاحبات الشـعر القصير في تسـريح شـعرهنَّ، ولَهُنَّ جمعنا عدة خيارات، أبرزها تسريحة الكعكتين البسيطة مع سدل أجزاء من الشعر لمظهر شبابي، أو ربط كعكة صغيرة مع ترك بقية الشعر منسدلاً، أو التزين بضفيرة مرفوعة وعصرية.

الإيشارب والشعر المنسدل

الإيشـارب واحـد من صيحـات الصيف والتي تعطـي طابعاً مرحـاً لإطلالتك، ويمكنك اعتمادها مع الشعر الويفي، أو الكيرلي، سواء من خلال إخفاء العقدة تحت الشعر في الخلف أو إبرازها من الأمام أعلى الرأس، وهي طريقة سهلة وبسيطة للحصول على تسريحة مميزة.

الإيشارب والكعكة

منذ عدة مواسـم والكعكة بمختلف أشكالها رائجة في عالم الموضة، وخاصة الفوضوية أو العفوية، وذلك لأنها تسريحة سهلة ويمكن تطبيقها مع مختلف أنـواع الشـعر، ولكن هـذا الصيف يمكن أن تضيفي لها لمسـة بسـيطة من خلال إضافة إيشارب مع غرة بسيطة على جانب الوجه أو على الجبهة، ومثل التسـريحة السـابقة قومي بربط العقدة من الخلف أو من الأمام على حسب الأكثر مناسبة لشكل وجهك.

الإيشارب وذيل الحصان

يمكنك أيضاً مزج الإيشـارب مع تسريحة ذيل الحصان، وذلك عن طريق رفع شعرك إلى أعلى بواسطة الإيشارب، فهو يعطي تسريحة ذيل الحصان شكلاً مميزاً ومختلفاً.

الإيشارب والضفائر

كما يمكن أن تربطي شعرك بالإيشارب مع اعتماد تسريحة الضفائر مع إدخال الإيشارب نفسه بين خصل الضفيرة، ما سيعطيكِ مظهراً مميزاً، وأهم شيء فـي هذه التسـريحة والتسـريحات السـابقة أن تكون الإيشـاربات ذات ألوان زاهية وجذابة تظهر جمال فصل الصيف الذي يتميز بألوانه المختلفة.

الغرة

من تسريحات الشعر المريحة أيضاً تلك التي تعتمد على الغرة الأمامية للشعر، سـواء كان الشعر مفروداً أو كيرلي، فهي مناسبة جداً لفصل الصيف على أن تكون مناسبة لحجم الجبهة فهي تناسب أكثر أصحاب الجبهة العريضة.





GO MATTE
الشفاه المات الأنسب للكمامة

على ما يبدو أننا سنمضي هذا العام مع وضع الكمامة للوقاية، لهذا عليك أن تنتبهي إلى طريقة وضع الماكياج وأي مستحضرات يجب أن تختاري. كي تتجنبي اتساخ الكمامة وسيلان الماكياج. لهذا تبقى النصيحة الأهم هي باستخدام أحمر الشفاه المات وهذه مجموعة مميزة من أحدث الألوان. بيروت ـ ميرنا عباس



أحمر شفاه «ليبستيك أن دستي روز أناستازيا بفرلي هيلز»
Anastasia Beverly Hills Lipstick In Dusty Rose

أحمر شفاه «ساتن مات ليب من توم فورد»
Tom Ford Satin Matte Lip

أحمر شفاه «روج مات من ديور»
Dior Rouge Matte

أحمر شفاه «ماتموازيل بلاش مات ليبستيك من فنتي بيوتي»
Fenty Beauty Mattemoiselle Plush Matte Lipstick

أحمر شفاه «مات ريفوليوشن ليبستيك أن سيكسي سينا من شارلوت تالبيري»
Charlotte Tilbury Matte Revolution Lipstick In Sexy Sienna

أحمر شفاه «بريتي بليز من ماك»
Mac Pretty Please

أحمر شفاه «فلفيت مات ليبستيك من نارس»
Nars Velvet Matte Lipstick

أحمر شفاه «مات ليبستيك من هدى بيوتي»
Huda Beauty Matte Lipstick



مجموعة الأضواء الذهبية «غولدن لايتس» من دولتشي وغابانا



تقدّم «دولتشي وغابانا للجمال» Dolce&Gabbana Beauty «غولدن لايتس كولكشين» Golden Lights Collection أي «الأضواء الذهبيّة»: مجموعة جديدة من مستحضرات التجميل تعكس وميض الأضواء التي تُنير الحياة في هذه الفترة من السنة. كذلك، تضمّ مجموعة «الأضواء الذهبيّة» Golden Lights خيارات واسعة من مستحضرات التجميل الأيقونية من «دولتشي وغابانا للجمال» Dolce&Gabbana Beauty مثالية لتحقيق ماكياج مضيء للنهار أو الليل. ألوان دافئة وحيادية تُجمّل الشفاه، بينما تغلّف العيون والأظافر ظلال اللحظات الذهبيّة الأكثر جاذبيّة.

المستحضرات

• البشرة

تُضيء البودرة المعزّزة للإشراق الجديدة والفريدة Baroque Lights Highlighting Powder سحنتك، وتُضفي التوهّج الذهبي على بشرتك. تركيبتها الخفيفة تجتذب كل الضوء فتُضفي لمسة فائقة من الإشراق، وصيغتها الغنيّة بالخضاب تُتيح لك حرّية تعزيز الألق محقّقة بذلك توهّجًا صحيًا بحسب رغبتك.

• الشفاه

ثلاثة ألوان من أحمر الشفاه The Only One Lipstick تمنح الدفء لأي إطلالة ماكياج، وتضم: اللون الخاص والمحدود الإصدار «بلومينغ غاردن» Blooming Garden وهو وردي- مرجاني، كذلك البيج الفاتح «سوفت ألمند» Soft Almond، والبني المتوسط بلون القهوة القشدية «كريمي موكا» Creamy Mocha. يعكس أحمر الشفاه المضيء لونًا ساتينيًا قويًا بلمسة واحدة بفضل خضابه المغلّفة بمادة السيليكون التي تعكس الألوان.

• العيون

علبة ظلال الجفون الرباعية Felineyes Intense Eyeshadow Quad بالدرجات اللونية للكاكاو الحلو Sweet Cocoa تُعزّز نظرة العينين بالظلال الحيادية الدافئة، وتعكس تأثيرات الضوء الخافت للحظات الذهبيّة. فالبودرة الناعمة والسهلة الدمج تمنح تغطية طويلة الثبات لماكياج عينين ناعم ومتألّق يدوم تأثيره ثماني ساعات.

• الأظافر

طلاء الأظافر The Nail Lacquer متوافر بلونين: الحيادي النقي Pure Nude والعسلي Honey وهما يعكسان الضوء، ويوفّران الدرجتين الحياديتين المثاليتين الملائمتين لكل ألوان البشرة.

كيف تكون وجاهة الحب؟



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

كيف يكون للحبِ وجاهة، ونحن الذين نقيده بعمرٍ معين، بشعورٍ عقيم، بظرفٍ محدد، وبواقعٍ مكرر! لم يكن على المرء أن يكون بهذا القدر من التعقيد، بينما يجعلنا الحب أكثر خفة، وأكثر زخماً، من أي وقت مضى. فلا أعلم لماذا دوماً نحشوه بالشبهات، بالكدر، بالذكريات الموبوءة، وبالذاكرة التي لا تكاد تحتفظ بشيء حتى تنساه!

عاطفتنا مُعلبة، مموهة، مرشوشةُ بالتعجب، والاستفهام الذي في نهاية المطاف لا يصل إلى أي شيء، سوى أننا في لحظةٍ ما سرعان ما ندلف نحو الرغبة بعيشِ أكبر قدرٍ من الحب، دون أن نفهم ماهيّته، أبعاده، حقيقته، وقدره. فجلّ ما يهمنا هو أننا نتلوّن من جديد، أن نستشعر العالم من تسارع أنفاسنا، أن نميل كل الميل لنختبر ثباتنا قبل الحب وأثناء الحب وبعده، بعيداً عن أي تأويلٍ قد يحدنا، أو يبعدنا عنه.

نهتم بالشعور اللحظوي، نتماهى بين تفاصيله، فنغفل عن ديمومة الحب، التي نبحث عنها منذ بادئ الأمر، فلا ندركها إلا قبل شهقة النهاية. حينها فقط يتجلى كل شيء، تتضح المشاهد من بعدِ ضبابيتها، فلا يمكننا سوى أن نحاول إنقاذ ما يمكن إنقاذه، هذا إذا كنّا نسعى للمضي قدماً دون أن نأخذ فترة منقطعة النظير عن الشعور المفاجئ بالغرابة والحب في ذات الآن.

مشاعرنا متأججة، دافقة، سادرة، متغيرة، متباينة، متأرجحة، ثابتة، مترمدة، مشتعلة، متناقضة، واضحة، مميزة، عادية، مختلفة، متشابهة، صادقة، كاذبة، تحمل برحمها نقيض كل شيء واللا شيء فهي لا يمكنها سوى أن تكون ما عليه، وهذا ما يجعلنا نتقبل الآخر بكلِ ندوبه، وعطبه، وذنوبه قبل محاسنه. فجزيلِ العطاء لا ينضب إذا كان الحب يتكاثر في الكلام، في الأفعال، في المواقف، في الصمت، في تجمهر الشعور، في اللحظات العابرة والأخرى الباقية، حينها فقط سندرك كيف تكون وجاهة الحب.

التشكيلية هنوف محمد.. تحويل الفن إلى مِرآة للروح

هنوف محمد فنانة تشكيلية سعودية، بدأ شغفها بالفن منذ طفولتها وبقي معها حتى اللحظة الراهنة، تنتمي للمدرسة التعبيرية في الفن، وهي التي تعبِّر عن مشاعر الفنان بشكل أساسي ولا تضع العامل الجمالي ضمن أولوياتها، لديها اهتمام بالغ بمجال الفن التعبيري بشكل عام؛ حيث ترى أنه يسمح لها بالتعبير المطلق عن ذاتها كما تريد، وبلا قيود.

الرياض - سارا محمد



لوحة حارسة السماء

ترسم هنوف لتعبّر عن نفسها أولاً وأخيراً، وتحاول من خلال لوحاتها وأعمالها أن تُرسي مبدأ أن التعبير الحر عن الذات هو أسمى وأهم أنواع التعبير.

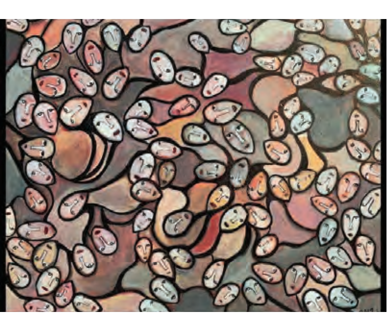
«سيدتي» التقتها لنتعرف إلى جوانب خبرتها والصعوبات التي واجهتها في مشوارها الفني، والمعارض التي شاركت بها، ونصائحها للفنانين المبتدئين.

التدرج الفني

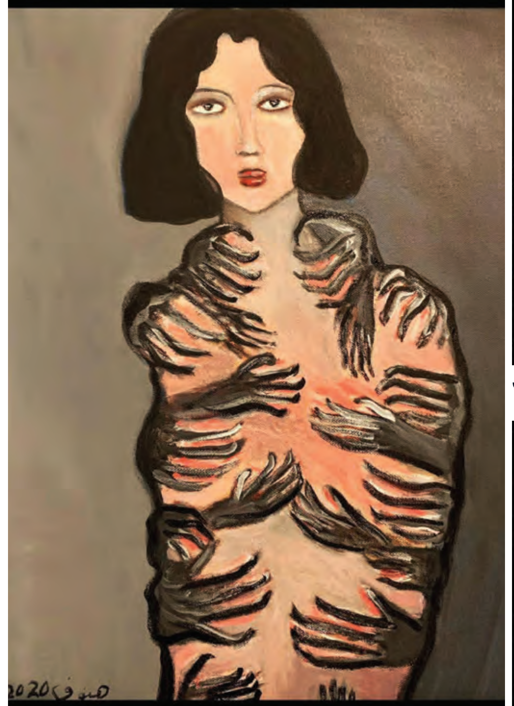
منذ أن بلغت ست سنوات بدأ يظهر اهتمامها بعالم الرسم والألوان، فأصبحت ترسم كل شيء دون توقف، وبدأت بالألوان الخشبية والورق كغيرها من الأطفال، ومع الوقت انتقلت إلى استخدام (الكانفاس) وهي لوحة للرسم من القماش، واستخدمت الألوان الزيتية ثم الأكريليك، وتطورت مع الرسم المستمر والتدريب، حيث ترسم الآن باستخدام ألوان الأكريليك على خامات (كانفاس) قطنية، وتنفذ أعمالها بالاعتماد على حجم اللوحة والوقت الذي تقضيه في العمل عليها، وتتراوح المدة بين أسبوعين إلى شهر أو أكثر على اللوحة الواحدة.



لوحة عشق سرمدي



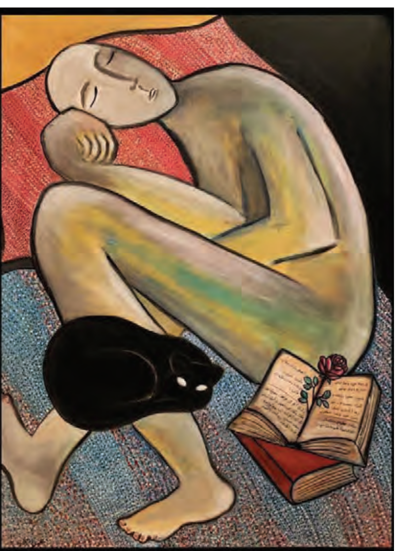
لوحة المنتظرون



لوحة ذات تتلاشى



لوحة الاكتئاب ونوبات الهلع



لوحة رسائل حب غافية



لوحة عزلة رسامة



صعوبات المجال

كثيرة هي الصعاب التي واجهت هنوف في مسيرتها الطويلة، ومنها عدم الثقة بالنفس وتأثير كلام المحيطين السلبي لها في بداياتها، وجميعها صعوبات تغلبت عليها، ومن أحد المواقف الذي لا يزال عالقاً في ذاكرتها، عندما سُئلت في مراهقتها في المدرسة عن المهنة التي ترغب في مزاولتها في المستقبل، وذكرت أنها تريد أن تكون رسامة، ضحك البعض عليها وأصيبت لحظتها بالإحباط، ولكنها تخلصت من كل هذه الانتقادات، ولم تتخلص من نقدها القاسي لذاتها؛ حيث تقسو على نفسها لتقديم الأفضل دائماً، رغم أن هناك الكثيرين الذين يقدمون لها الدعم النفسي من تشجيع وخلافه، وكذلك متابعوها على السوشيال ميديا.

المعارض الدولية

شاركت هنوف في عدد من المعارض الدولية، منها معرض منفرد في مانشستر في بريطانيا، ومعرض أكسفورد العالمي للفنون، بالإضافة إلى مشاركتها في معرض اللوفر للفن الحديث في باريس، وشاركت أيضاً في مسابقة فنية بريطانية شارك فيها أكثر من 100 فنان، وفازت بالجائزة التي كانت معرضاً منفرداً لمدة شهر من صالة في بريطانيا، وكُرِّمت من قِبَل مجلة «سيدتي» بجائزة التميز والإبداع لعام 2018.

> تحاول من خلال لوحاتها وأعمالها أن ترسي مبدأ أن التعبير الحر عن الذات هو أسمى وأهم أنواع التعبير

نصائحها للمبتدئين

تنصح هنوف المبتدئين بالاستمتاع بالرسم، وعدم الخوف من اكتشاف مدارس وطرق رسم جديدة، والأهم من ذلك الممارسة الدائمة.

علاقتها بالموسيقى والطبيعة

هناك أوقات لا تستطيع هنوف الرسم فيها، فتلجأ حينها للاستمتاع بالطبيعة والموسيقى، حتى يعاودها الإلهام مرة أخرى، وتُفضِّل الرسم في منتصف الليل والفجر.

أفكارها كرسامة

ترى هنوف أن الفن بالنسبة للرسام مصدر حياة كالماء والهواء، فهي ترسم لكي تحيا، ومن غير الفن تذبل روحها، وعندما تبدأ برسم لوحة تخوض التجربة دون أي فكرة مسبقة حول ماذا تريد أن ترسم، ولا تُفضّل ترك اللوحة بلا تلوين، فأغلب أعمالها يتميز بالألوان الزاهية، وهدفها الأوحد هو أن ترسم وتستمر بالرسم، ولا تعلم أو تهتم إلى أين تصل، وتتمنى افتتاح متحف للفن السعودي يجمع أعمال أهم الفنانين السعوديين.



بطاقة

- وُلِدَت ونشأت في مدينة الرياض.
- بدأت مجالها منذ قرابة الـ١٥ عاماً وتجاوز عدد لوحاتها ٢٠٠ لوحة.
- شاركت في العديد من المعارض الدولية، منها: معرض منفرد في مانشستر في بريطانيا، معرض أكسفورد العالمي للفنون، معرض اللوفر للفن الحديث في باريس.
- فازت في مسابقة فنية بريطانية شارك فيها أكثر من 100 فنان.
- كُرمت من قِبَل «سيدتي» بجائزة التميز والإبداع لعام 2018.

صغيرات عمراً كبيرات نجاحاً

قائمة الـ 10 الأفضل لشهر يونيو 2020

10 سعوديات متميزات صغيرات عمراً كبيرات نجاحاً، اختارتهن لجنة «سيدتي» لشهر يونيو 2020 عن فئة الإبداع والاستمرار في الطموح، رغم صغر أعمارهن امتلكن عزيمة قوية، وصلن إلى العالمية وهن يرفعن رايات كتب عليها «سعوديات قادمات». جدة- ولاء حداد، الرياض - يارا طاهر



1 شذى الطويرقي

طفلة مبدعة تبلغ من العمر أربعة عشر ربيعاً، هي الأولى سعودياً والرابعة عربيـاً في تحدي القراءة العربي لعام 2017 م الذي أقيم بدار الأوبرا بدبي، حيث قرأت 50 كتاباً ولخصتها في شهر ونصف الشهر فقط، وقد مثلت الطويرقي السعودية لتحظى بمركز متقدم من بين 16 دولة عربية مشاركة في المسابقة، ونالت تكريماً من راعي الحفل وصاحب فكرة المشروع الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات حاكم دبي، كما أنها عبرت في إحدى المقابلات أن لديها القدرة على قراءة 100 كتاب سنوياً.



2 كادي الضويحي

طفلة سعودية لم تتجاوز 12 عاماً، تركت بصمتها الخاصة على مسرح «منتدى مسك العالمي» باختراع علمي، حققت عنه جوائز عالمية رغم صغر سنها. وتحدثت في كلمة الشباب التي ألقتها في جلسة نقاش جيل 2030 عن إنجازها العالمي باختراع جهاز هو عبارة عن قلم مضيء يكتشف كسور العظام في جسم الإنسان بطريقة التمرير على الجسم، لتنال به الميدالية الذهبية في معرض Itex2016 بماليزيا، والميدالية الفضية في معرض Kiwi2016 بكوريا الجنوبية.



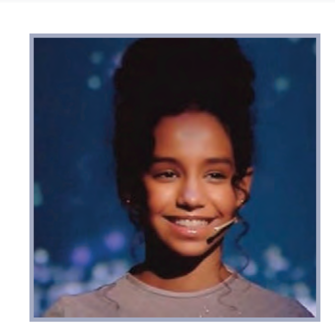
3 تالة أبو النجا

طالبة سعودية في المرحلة المتوسطة بمدينة الظهران، شاركت في مسابقة إنتل الدولية للعلوم والهندسة 2018، وحصدت فيها المركز الثالث في مجال العلوم الاجتماعية والسلوكية، عن اختراع طريقة جديدة للكتابة ولتحسين التواصل لذوي الإعاقة البصرية. وحصلت على جائزة خاصة مقدمة من جمعية علم النفس الأميركية، خلال مشاركتها في أيسف 2018.



4
خلود العباسي

مخترعة تبلغ من العمر 17 عاماً، فازت بجائزة الشيخة فاطمة بنت مبارك للشباب العربي الدولية، في حفل كبير، أقيم برعاية الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة حاكم دبي، وبحضور الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي. ونالت «خلود» الجائزة عن فرع «التميز والإبداع للشباب العربي على مستوى العالم». كما أنها حاصلة على جوائز عالمية من مؤسسات دولية معروفة، بعد نجاحها في التوصل إلى اختراعات وأبحاث علمية مهمة، كانت محل اهتمام لجان التحكيم في المسابقات التي شاركت فيها.



5
لمى خالد

تبلغ من العمر 13 ربيعاً، موهوبة في الغناء حازت على إعجاب النجوم والجمهور بعد غنائها في برنامج (نجوم صغار) «Little Big Stars» على شاشة إم بي سي، بدأت الغناء في عمر الثامنة، وهي تدرس الآن في الصف الأول متوسط، بعد أدائها لأغنية شهيرة للفنان عبدالمجيد عبداللّه في البرنامج، لاقت الأغنية إعجاب المتابعين ووصل اسمها إلى الترند السعودي، وشهد على موهبتها كل من الفنانة أحلام والفنان فايز المالكي، وكذلك الفنان عبدالمجيد عبداللّه.



6
غلا الخالدي

أول وأصغر سفيرة للنوايا الحسنة للإصرار والعزيمة من ذوي الإعاقة، حيث تعاني من إعاقة حركية بسبب نقص الأوكسجين أثناء الولادة. وهي سفيرة الجمعية الخيرية لصعوبات التعلم، وأصغر عضو في نادي الطيران السعودي، وعضو في «إعلاميو المستقبل» بالإعلام التربوي في سكاكا.
قدمت العديد من الرسائل التلفزيونية، ولها أناشيد وأغنيات عدة، كما شاركت في كثير من المعارض والمؤتمرات والندوات والمسابقات، أبرزها «حديث مِسك» لعرض تجربتها الملهمة في التعايش مع الإعاقة عام 2018 والتأهل إلى جائزة حمدان بن راشد للأداء التعليمي المتميز فئة الطالب في دورتها الـ 21 على مستوى منطقة الجوف.
كما كُرِّمت عام 2019 من قِبل الملك سلمان بن عبدالعزيز.



7
الحسناء الحماد

تبلغ من العمر 16 عاماً. مارست الرياضة حينما كانت في الخامسة من عمرها، وانضمت إلى الاتحاد السعودي للمبارزة لتشارك في عديدٍ من البطولات الداخلية كما سجلت 12 مشاركة خارجية، وقد حققت في البطولة العربية بالأردن الميدالية الفضية، وأول ميدالية فضية نسائية في تاريخ المبارزة السعودية، على الرغم من تدربها لمدة ثلاثة أشهر فقط، ثم شاركت في البطولة العربية بالكويت، وحصدت الميدالية الذهبية الأولى في تاريخ المبارزة النسائية السعودية خارجياً، وشاركت في بطولات بتونس والفلبين. وتتحلّى بالمسؤولية الكبيرة على الرغم من صغر سنها، وتطمح للمشاركة في المزيد من المحافل الرياضية الخارجية وتحقيق المزيد من الميداليات ورفع علم وطنها عالياً.

ترقبوا قائمة "سيدتي الشهرية" من الناجحات في مختلف مجالات العمل والحياة.
(التفاصيل والصور على موقع WWW.SAYIDATY.NET)

8 فجر العيوني

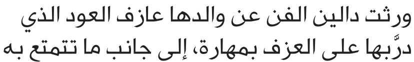


فتاة تبلغ من العمر 15 عاماً، تألقت كمنشدة على المسرح، ونالت إعجاب الكثيرين بروعة إنشادها وبراعة إلقائها.
مشاركتها الأولى كانت في مدينة الأمير سلطان الطبية، وهي في عمر أربعة أعوام لتُلقَّب بـ«الفجر الجميل»، وهي حالياً عضوة في فريق الأميرة فهدة بنت فهد آل سعود التطوعي، وسفيرة له.
تُعرف فجر بطموحها العالي، وقوة إرادتها، وتتميز بالقدرة على التغلب على الخجل من الإعاقة، إذ إنها مصابة بـ«الصلب المشقوق»، وتطمح إلى أن تصبح مذيعة ومدربة للغة الإشارة لحبها التواصل مع فئة الصم.

9 دالين خالد



خطفت دالين الأنظار والمسامع والقلوب بعزفها الرائع على البيانو، خلال فعاليات «موسم الرياض»، وكانت من أبرز المواهب السعودية الشابة التي تنبأ لها الجميع بمكانة بارزة مستقبلاً.
ورثت دالين الفن عن والدها عازف العود الذي درَّبها على العزف بمهارة، إلى جانب ما تتمتع به أيضا من موهبة الإلقاء، وهو ما أكسبها جرأة وثقة كبيرتين على الرغم من عدم تجاوز عمرها 16 عاماً.

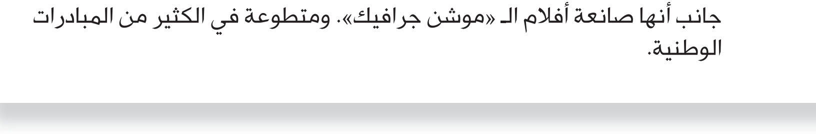


وكذلك تهوى دالين السباحة، وتطمح إلى أن تترك أثراً إيجابياً، وتسهم في تحقيق «رؤية 2030»، وأن تصبح إعلامية ومقدمة برامج.

10 ميساء حسان المزيد



مخترعة وباحثة، تبلغ من العمر 17 عاماً، نالت براءة اختراع عن «رباط الحذاء الذكي» الذي يحمي من أخطار التعلّق بالسلم الكهربائي، كما نالت عليه ثلاث ميداليات في الأولمبياد الوطني للإبداع العلمي عام 2015.
ليس هذا فحسب ماتتميز به ميساء، فإضافة إلى ذلك لها بصمتها المميزة في عدد من المجالات الإبداعية، فتارة تحمل كاميرتها لتصبح مصورة محترفة، وتستبدلها تارة بقلمها وتمارس دورها ككاتبة، إلى جانب أنها صانعة أفلام الـ «موشن جرافيك». ومتطوعة في الكثير من المبادرات الوطنية.



ترقبوا قائمة "سيدتي الشهرية" من الناجحات في مختلف مجالات العمل والحياة.
(التفاصيل والصور على موقع WWW.SAYIDATY.NET)

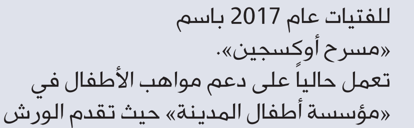
لجنة التحكيم:

الدكتورة والناشطة فاطمة الزهراء الأنصاري

سفيرة للنوايا الحسنة وصاحبة مبادرة لوقف العنف ضد الطفل في السعودية.
تعد من أهم الناشطات السعوديات والعربيات في مجال نشر ثقافة الوعي في مجالِ حقوق الأطفال، وكذلك من الناشطات عربياً في مجال حقوق المرأة.

وفاء الطيب

أكاديمية متقاعدة بجامعة طيبة كاتبة رأي ومؤلفة ومخرجة مسرحية، لها عدة مطبوعات.
أسست فرقة مسرحية للفتيات عام 2017 باسم «مسرح أوكسجين».



تعمل حالياً على دعم مواهب الأطفال في «مؤسسة أطفال المدينة» حيث تقدم الورش والأساليب الحديثة لتنمية موهبة الطفل.

الدكتور معتوق الشريف

مقيم إبداعي ومتخصص في الأنثربولوجيا، عضو تحكيم إبداعي، وعضو الجمعية الوطنية لحقوق الإنسان، عضو الجمعية العمومية لنادي جدة الأدبي، مؤلف أول كتاب سعودي عن المسرح بعنوان (خطوة نحو المسرح)
مؤلف كتاب (نصوص من المسرح السعودي).

الدكتورة نورة الغامدي

مديرة إدارة الموهوبات بمحافظة جدة، دكتوراه مناهج وطرق تدريس رياضيات مع مرتبة الشرف.

الحب الأول والأخير

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

أسبوع قبل موتك، ذهبت لأراه.
نظرت إليك طويلاً وأنت غارقة في فراش المرض. كتلة عظام رقيقة، خفيفة، مخيفة. أنابيب الأمصال تحيط بك، وجهاز التنفس الاصطناعي يهز صدرك الضعيف ببطء، وأنت غائبة عن الوعي. شبح غائص في البياض. صورة مضببة لذكرى إنسانة. لم يعد البكاء يجدي. نظرت إليك طويلاً، طويلاً، وقلبي يتقطع. أجندتك الأثيرة موضوعة على المنضدة الصغيرة جنب السرير. أجندة العمل. وآلة تصويرك. وقلادة الأصداف التي لا تفارقك. لطالما أحببت البحر، والسفر، والمغامرات. أين كل ذلك؟ ماذا بقي من صحفية الأسفار التي كنت أعرفها؟
نظرت إليك حتى آلمتني عيناي. سمعت الطبيب يقول شيئا لذويك. تكرر الكلام الذي ردده الطاقم أمامنا منذ أيام. أسبوع على الأكثر. لن يصمد جسمك الضعيف أكثر.
شهيق بكاء والديك، وتمتمة أخيك وزوجته، وهروبي.
لا أدري كيف حدث ذلك.
مددت يدي إلى أجندتك وآلة تصويرك، وانسحبت بصمت.
تسع سنين ونحن نعمل معاً. تخطفين الجمال بحسك الفوتوغرافي في أصقاع الدنيا الأربع، وتنثرين انطباعاتك كلاماً غير مفهوم في أجندتك السوداء الثقيلة، وأصوغه جملاً وأفكاراً وأحداثاً تملأ ريبورتاجاتنا حيوية وحياة. لم نترك بلداً لم نزره، ولا ثقافة لم نتشرب منها. قابلنا أناساً كثراً، وخضنا مغامرات وقصصاً يصعب على العقل تصديقها، وعشنا أشياء عظيمة حقاً، وبسيطة، وإنسانية، ورقيقة. كيف لي أن أستمر في كل هذا دونك؟ كيف أعيش؟ كيف أتنفس وأنت ترقدين هناك؟... خيال إنسان كان... خيال إنسان في طريقه إلى أن يمضي دون رجعة.
حملتني خطواتي إليه. حبيبك الدائم، حبيبك الصامت الذي لا تخلفين موعدك معه كلما عدنا أدراجنا إلى الوطن.
تركت السيارة أسفل الربوة المطلة على الشاطئ البعيد، وبدأت أصعد وأنا أحضن أجندتك وآلة تصويرك. لا أدري كيف مضت الساعات فصلتني عن لحظة هروبي من جنبك. لن أدعك تخلفين موعدك معه. سأراه، سأكلمه، وسأحدثه عنك، وعما يجري لك.
الحصى الصغيرة التي تملأ الممشى المغبر تعيق تقدمي. ولكنني أمضي ودموعي تسبقني. رائحة اليود البحري تملأ الأجواء، والريح تدفعني إلى الأعلى وتبعثر شعري في كل الأنحاء. ألتفت إلى البحر الممتد إلى ما لا نهاية. مياهه المالحة تتعالى أمواجاً عنيفة تضرب المنحدر الصخري أسفل قدمي. مياه مالحة هناك. ومياه مالحة على وجهي. دموعي لا تنحبس، وأنا ألهث وأتقدم نحوه وقلبي ينزف بوجع.
وهو واقف هناك، على حافة المنحدر. ينتظرني. أو لعله... ينتظرك.
حبك الأول والأخير يقف بصمت متحدياً الرياح والغبار والموج والجو البارد. ينتصب بصمت وشموخ. وأتقدم نحوه ويداي تشدان الأجندة وآلة التصوير. أقف على بعد أمتار منه. المكان منعزل. وحدها طيور النورس الجائعة تحوم حولنا. لا أحد هنا غيرنا. وصوت ارتطام الموج بالصخر، وهدير البحر، ورائحة اليود.
أضع الأجندة أرضاً، وأحمل آلة التصوير، وأصوبها نحوه.
ستكون هدية وداعه. صورته الأخيرة التي سألف أصابعها المريضة حولها.
نقرة. نقرتان. عشرات النقرات وأنا أبكي وأشهق كالمجنونة.
أتناول الأجندة وأفتحها على الصفحة الأخيرة. وأكتب تاريخ اليوم والساعة. ويبدو لي خطي المرتعد غريباً بين سطورها الأنثوية الأنيقة. أحاول أن أكتب شيئاً. أي شيء، كما دأبت أن تفعل كلما جاءت إليه، ولا أفلح. وحدها دموعي الحانقة تمطر الصفحة وتفيض مداد ما كانت قد خطته. تذوب سطورها بين القطرات الدامعة وأراها تتلاشى، كما تركت صديقتي تتلاشى في بياض فراش المرض.
أشهق من جديد وأغلق الأجندة وأتقدم نحوه وأنا أرتجف وأبكي، وأصيح وأصرخ، وأرتمي عند قدميه.
فنار الشاطئ القديم. حب صديقتي الأول والأخير. وملاذها المفضل كلما أعياها السفر وضاقت بها الحياة.



التعاون في وضع الميزانية يقينا شرها

أخطاء مالية قد تدمر الحياة الزوجية

تتسبّب أمورٌ كثيرةٌ في دمار الحياة الزوجية، خاصةً المشكلات المالية، إذ تؤثر سلباً على العلاقة بين الزوجين، وقد تقلب حياتهما رأساً على عقب، وتؤدي إلى انتهائها في بعض الأحيان.
هذا ما كشفته دراسة، أجراها أحد البنوك، إذ أظهرت النتائج أن 35 % من الناس يعدُّون المال سبباً رئيساً لمشكلاتهم مع شريك الحياة، وأن ضعف القدرة المالية قد يصبح مثل قنبلةٍ، تقضي على الزواج نهائياً. الرياض - زكية البلوشي

غالباً ما تنشأ هذه المشكلات المالية بسبب عدم وضع الزوجين خطةً مثاليةً لإدارة حياتهما، والصرف على أمور ثانوية لا تستحق، مثل الاستدانة، لاسيما من البنوك على شكل قرض، من أجل القيام برحلة سفر في الإجازة.

«سيدتي»، ناقشت هذا الموضوع مع عدد من الأزواج، حيث سألتهم عن رأيهم في نتائج هذه الدراسة، وعلى أي شيء يصرفون راتبهم، كما استفسرت من الرجال عن موقفهم في حال رفضت الزوجة مساعدتهم في المصروف المنزلي.

نتائج واقعية

بدايةً، أكدت **اشتياق آل سيف**، كاتبة، أن نتائج الدراسة واقعية جداً، مستندةً في رأيها إلى اطلاعها على كثير من التجارب الزوجية في محيطها الاجتماعي، إضافة إلى تجارب أزواج آخرين في مجتمعات مختلفة فكرياً، حيث قالت: «يتفق الجميع على أن المشكلات المالية تؤثر سلباً على الحياة الزوجية، هذه الحياة التي تقوم على الشراكة في المسؤوليات والممتلكات بين الزوجين، لذا يجب ألَّا يُخفي أيٌّ منهما شيئاً على شريكه فيما يخص وضعه المادي، سواء كان جيداً، أو غير جيد». منتقدةً إسراف بعض الأزواج دون خطةٍ واضحة، وبخل آخرين وحرمانهم أنفسَهم وأسرَهم من نِعم الحياة.

وفيما يخص حياتها الزوجية، أوضحت اشتياق «بالنسبة لي ولزوجي، اعتدنا على وضع ميزانية لكل شهر على حدة، ومن جهتي، أشارك في هذه الميزانية براتبي، خاصةً المصروفات الطارئة، أو غير اليومية، مثل رسوم دراسة أولادنا، أو السفر، لكن تبقى المصروفات الأساسية اليومية للمنزل والفواتير من مسؤولية زوجي».

وعلقت على استغلال بعض الأزواج رواتب زوجاتهم، قائلةً: «هذه المشكلة نلاحظها في مجتمعاتنا العربية، خاصةً إذا كان راتب الزوجة جيداً، إذ يستغل زوجها ذلك بتكليفها بمصروفات الأسرة، وهذا ما يحدث حقاً برضاها، أو رغماً عنها، لكنها مع كثرة الضغط، ستمل، وستمتنع عن الدفع، ما يؤدي إلى حدوث مشكلات بينهما، وهذا الأمر لا يجوز في رأيي، فعلى الزوجين التعاون مالياً لا استغلال بعضهما». مؤكدةً أن المال عصب الحياة، ووسيلة لتحقيق الغايات، وإذا كان الشريكان متفقين في المبادئ والأسس منذ البداية، فسيتغاضيان عن أي مشكلة سببها المال.



إذا كان الشريكان متفقين في المبادئ والأسس منذ البداية، فسيتغاضيان عن أي مشكلة سببها المال

(اشتياق آل سيف)

التشارك في التكاليف

ووافقها الرأي **ياسر بن عبدالواحد بن سيف**، إعلامي، إذ أكد أن المشكلات المالية قد تؤثر سلباً على العلاقة بين الزوجين، لذا شدَّد على ضرورة اتفاقهما على خطة صرف معينة، ومشاركة كل منهما الآخر براتبه في المصروفات الأسرية، وفي حال كان كلٌّ منهما يمتلك سيارةً، يجب أن يصرف كل طرف على سيارته من راتبه، ويفضَّل أن يوفرا ما نسبته 10 % من راتبهما للاستفادة منه مستقبلاً.

ورأى ياسر، أن «على الزوجة أن تدرك أن زوجها بذل الغالي والنفيس حتى يقترن بها، واقترض مبالغ كبيرة من البنك ليوفر تكاليف الزواج، ويدفع المهر، ويستأجر قاعة حفل الزواج، والمنزل، إضافة إلى شهر العسل، لذا عليها أن تقدِّر تضحياته لتسديد هذا المبلغ، وهذا الأمر قد يستغرق منه خمس سنوات حتى يسدد ديونه، بالتالي أدعو أي زوجة عاملة إلى أن تشارك زوجها في بعض نفقات المنزل بما لا يؤثر على بقية راتبها». منتقداً استغلال بعض الموظفات راتبهن بالكامل في شراء الملابس والمستلزمات الشخصية، التي تكون غير ضرورية أحياناً، دون أن توفر منه أي هللة، مستذكراً قصة خلافٍ بين زميل له وزوجته، قائلاً: «كانت زوجة زميلي تصرف راتبها كاملاً مع زميلاتها المعلمات معللةً ذلك بأنها تسدد راتب السائق، وأن مصاريف البيت والأولاد، تقع على زوجها، على الرغم من أن راتبها أكبر من راتب زوجها، ومع الأسف الشديد انتهت علاقتهما بالانفصال بسبب كثرة الخلافات، والتقصير في مستلزمات المنزل، وادعاء كل طرف أنه على حق».

لكنه انتقد أيضاً استغلال بعض الأزواج راتب الزوجة بالطلب منها شراء سيارة، أو منزل له بالتقسيط، والدفع من راتبها، ما يؤدي إلى حدوث مشكلات بينهما، قد تنتهي بالطلاق، كأن تذكِّر الزوجة زوجها كلما حدث خلاف بينهما بأنها مَن اشترت له السيارة، أو المنزل، ما يدفع الزوج إلى عد فضائله عليها إلى أن يفترقا، لذا عليهما أن يتفقا على كل شيء منذ البداية، لكيلا يدخلا في متاهة المشكلات المالية.



ضرورة اتفاق الزوجين على خطة صرف معينة، ومشاركة كليهما براتبه في المصروفات الأسرية

(ياسر بن عبدالواحد)

الوضوح والصراحة

من جهتها، شددت **شادية جستنية**، شيف، على أهمية الوضوح والصراحة بين الزوجين منذ البداية، خاصةً في حال وجود ديون على الزوج، حتى تراعي الزوجة ظروفه، مبينةً أن البخل، وإخفاء المال نتيجته تفاقم المشكلات بين الزوجين، كذلك الحال مع الإنفاق الزائد الذي يُدخل الزوجين في حالة عدم استقرار مالي، لذا خير الأمور أوسطها فلا إفراط ولا تفريط، والزيادة مثل النقصان في هذه الأمور، وقالت: «مع الانفتاح الذي تشهده بلادنا، يجب على الرجل أن يساعد زوجته في بناء مستقبل مهني ناجح، وألَّا يستغل راتبها، خاصةً أنه المسؤول الأول والأخير عن كل ما يخص بيت الزوجية، لكن هذا لا يمنع أن تشارك الزوجة في المصاريف».

وحول استغلال بعض الأزواج راتب زوجاتهم، قالت شادية: «يغضب بعض الرجال عند امتناع زوجاتهم عن دفع مصاريف المنزل، مع العلم أن هذا الأمر ليس من حق الزوج، فالإنفاق على المنزل واجب عليه، لذا لا يصح له أن يضغط على زوجته لكي تدفع هذه التكاليف، والعكس صحيح، إذ يحق للزوجة أن تغضب من زوجها عندما يمتنع عن الإنفاق عليها، لأن هذا الأمر حقٌّ من حقوقها عليه». مؤكدةً أن طريقة تعامل الأزواج مالياً مع بعضهم تختلف، فهناك



> خير الأمور أوسطها فلا إفراط ولا تفريط، والزيادة مثل النقصان في هذه الأمور
>
> **(شادية جستنيه)**

أزواج يحاسبون بعضهم على صرف رواتبهم، وآخرون يظنون بأن ذلك حرية شخصية.

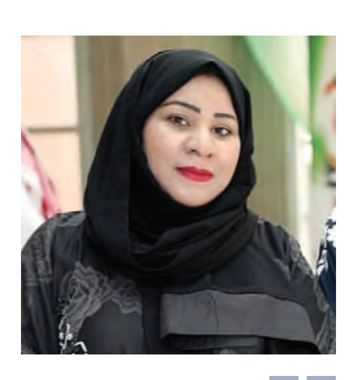
الحياة مشاركة

وبيَّنت **عفاف المحيسن**، كبير المذيعين في هيئة الإذاعة والتلفزيون السعودي، أن الحكم على هذه الدراسة العلمية، يحتاج إلى معرفة الفرضيات التي قامت عليها، والعينة التي تم التطبيق عليها، إضافة إلى مجتمع البحث، فكل هذه عوامل تؤثر في نتائجها، ولا يمكن تعميم تلك النتائج على كافة المجتمعات، مثلاً في مجتمعاتنا، تقدِّر المرأةُ الرجل، ليس لكونه رجلاً، بل لأنه «شريك الحياة»، كما أن المجتمع السعودي، يختلف في تركيبته الإنسانية والعقائدية عن المجتمعات الأخرى، ومع ذلك، لا يمكن للعقل البشري إنكار أن هذه الأسباب التي ذُكرت في الدراسة قد تؤدي إلى ضرب الحياة الزوجية، وحتى الأسرية.

ورأت أن الصفات التي ذُكرت في الدراسة إن كانت ناتجة عن طباع في الرجل بسبب تربيته، على الرغمً من توفر المادة، فإن هذا الأمر كفيل بإنهاء العلاقة الزوجية، لذا يجب عليه إصلاح أوضاعه، والحرص على التفاهم مع زوجته.

وحول طريقة استفادتها من راتبها، قالت عفاف: «بالنسبة إليَّ، اعتدت على توزيع راتبي شهرياً وفقاً لاحتياجات حياتنا الأسرية، ومن الصعب التفصيل هنا، لكنني ببساطة أقسِّم راتبي بحسب عدد أفراد أسرتي، مع ادخار جزءٍ منه للحالات الطارئة، إضافة إلى المصروفات الشهرية، مع الالتزام بحدود معينة في عملية الصرف».

وأبدت رأيها في استغلال بعض الأزواج راتب زوجاتهم بالتأكيد على أنه «من الصعب التعميم هنا، وأعتقد أن مَن تسمح لنفسها بأن تكون أداةً للاستغلال، وتكمل مشوارها على هذا المنوال، عليها تحمُّل تبعات رضوخها واستسلامها». مبينةً أن هناك زوجاتٍ لا يكتشفن صفة الاستغلال في أزواجهن إلا بعد فوات الأوان، مشددةً على أن قطع نصف الطريق المسدود خيرٌ من إكماله، موضحةً أن الحياة الزوجية تقوم على



> الحياة الزوجية القوية، تقوم على الشراكة حتى في عملية الصرف كيلا يتم إرهاق الزوج مادياً
>
> **(عفاف المحيسن)**

المشاركة، لذا سُمِّي الزوج بـ«شريك الحياة»، والزوجة بـ«الشريكة»، مشيرةً إلى عدم وجود فرق بين راتب ومال الزوجين، ذاكرةً أن الحياة الزوجية القوية، تقوم على الشراكة حتى في عملية الصرف كيلا يتم إرهاق الزوج مادياً، وكذلك الحال مع الزوجة، والشراكة في تحمُّل مصروفات الأسرة، تسهم في نجاح وسعادة العائلة، وتزرع المحبة بين أفرادها، وتخلق رباطاً قوياً ومتيناً بين الزوجين، وتؤدي إلى استقرار الأسرة، مع العلم أن المجتمع لا يخلو من أمثلة لأزواج لا يُقدِّرون التعاون.

وعنْ غضب بعض الأزواج من

■ كشفت دراسة لبنك «صن تراست» عن أن 35 % من الناس يعدون المال سبباً رئيساً للمشكلات مع شركاء حياتهم.

■ بحسب تقرير لشبكة CNBC الإخبارية، فإن هناك أسباباً رئيسة، تتعلق بالمال قد تجعله قنبلة تقضي على الزواج نهائياً، وحددت جاكلين نيومان، الشريك في «بيركمان بوتجر نيومان» هذه الأسباب وهي: إخفاء المال، إخفاء الديون، الإنفاق الزائد، البخل، وسوء المعاملة مادياً.



زوجاتهم بسبب امتناعهن عن الدفع من مالهن الخاص، قالت عفاف: «هذا الأمر يتعلّق بشخصية وطريقة تفكير الزوجين، ويدل أحياناً على ضعف الرابط الزوجي بينهما، وإذا بحثنا عن سبب الامتناع، فسنكتشف أساس المشكلة، مع العلم أن الامتناع إذا كان سببه عدم توفر المال، أو بسبب شراء الطرف الآخر أشياءً ثانوية غير مهمة، فهو عذر مقبول، لكن إذا كان سببه جمع المال فقط، فهذا يدل على عدم الثقة بين الطرفين، والأنانية، ما يفتح الباب أمام نشوء صراعات مادية، تعقبها صراعات اجتماعية قد تنتهي بالطلاق». مطالبةً بأن تكون المحاسبة بين الزوجين، وحتى بين الأبوين وأبنائهما.

كما تطرقت إلى معرفة كلا الزوجين رصيد الآخر بالتأكد على أن «هذا الموضوع حسّاس للغاية لأسباب عدة، والحياة الزوجية كما ذكرت لها قدسيتها، وهي أكبر من أن يُخبر كل طرف الآخر برصيده، وزوال الحواجز بين الشريكين، يجعل كلاً منهما يكشف رصيده للآخر تلقائياً دون الحاجة إلى سؤاله، فالشراكة الزوجية لا تشمل فقط أن يكون الزوجان شريكين في المنزل، والعناية بالأولاد، بل وترتقي إلى الشراكة في الروح، والسمو عن التحفظ بالأسرار والحواجز، ما يسهم في استقرار الأسرة، وأسأل اللّه أن يجعل حياتنا مستقرة هانئة، وأن تسود الرأفة والرحمة والإنسانية بين جميع الأزواج من أجل التخفيف عن بعضهم من متاعب وعناء الحياة، والعيش في جو أسري مستقر».

تشخيص المشكلة

فيما صادقَ **خالد أبوغانم**، كاتب وناقد، على نتائج الدراسة، مبيناً أنها تُشخِّص جزءاً من واقع المشكلات الزوجية، ألا وهو الجزء المالي، الذي يُعد السبب الرئيس وراء كثير من المشكلات والخلافات التي تَحدث بين الزوجين.

ورأى أن إخفاء المال، أو الديون أمرٌ شخصي ما لم يؤثر على حياة العائلة، مشدداً على أن الإنفاق الزائد الذي يصل إلى مرحلة الإسراف، يؤثر سلباً على مستقبل العائلة، وكأن رب الأسرة يعبث بمستقبلها وأمانها الماليين، لكنَّ البخل صفة سيئة أيضاً، من وجهة نظره، وقد تؤدي إلى انهيار الأسرة، وتدل على عدم احترام «البخيل» شريك حياته، كما أن سوء المعاملة في مجمله مرفوض جملةً وتفصيلاً.

وحول طريقته في إدارة مصروفات منزله، قال خالد: «من جهتي، أنظِّم دخلي شهرياً، وأحدِّد لكل فرد من العائلة مبلغاً معيناً، يُودع في حسابه حتى يصرف منه، إضافة إلى وضع مصروف للبيت، ومبلغ خاص بي، ومبلغ للتوفير».

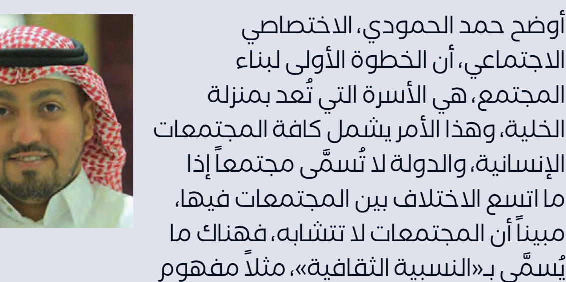


»على الزوجين التعاون في أعباء الحياة، والصرف على المنزل سوياً بعد الاتفاق على ذلك

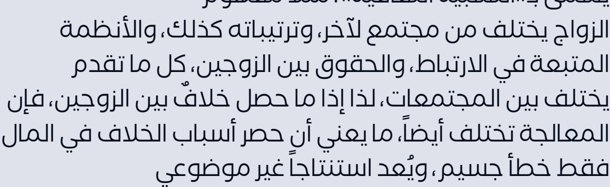
(خالد أبوغانم)

وعن رأيه في استغلال بعض الأزواج رواتب زوجاتهم، أوضح أن هذا الأمر مستهجن، ويجب على الزوجين التعاون في أعباء الحياة، خاصةً في هذه الأيام، والصرف على المنزل سوياً بعد التفاهم والاتفاق على ذلك، مبيناً أن بعض الأزواج يغضبون إذا امتنعت زوجاتهم عن مساعدتهم، لاسيما إذا كانت حالتهم المادية صعبة، ويحتاجون إلى وقوف زوجاتهم معهم، وتحمُّل أعباء الحياة من باب المشاركة بحلوها ومرها، مطالباً الزوجات العاملات بالإسهام في تحمُّل هذه الأعباء مع أزواجهن، مشدداً على أن الزوج لا يحق له أن يطلب من زوجته مشاركته في المصروف إذا كان دخله كافياً، منتقداً بعض الأزواج الذين يتحاسبون في صرف المال، مشيراً إلى أن الاحتفاظ بمعلومات الحساب البنكي والرصيد سرٌ من حق أي طرفٍ في العلاقة الزوجية.

كيف نحدد المشكلة ونتعامل معها؟



أوضح حمد الحمودي، الاختصاصي الاجتماعي، أن الخطوة الأولى لبناء المجتمع، هي الأسرة التي تُعد بمنزلة الخلية، وهذا الأمر يشمل كافة المجتمعات الإنسانية، والدولة لا تُسمَّى مجتمعاً إذا ما اتسع الاختلاف بين المجتمعات فيها، مبيناً أن المجتمعات لا تتشابه، فهناك ما يُسمَّى بـ«النسبية الثقافية»، مثلاً مفهوم الزواج يختلف من مجتمع لآخر، وترتيباته كذلك، والأنظمة المتبعة في الارتباط، والحقوق بين الزوجين، كل ما تقدم يختلف بين المجتمعات، لذا إذا ما حصل خلافٌ بين الزوجين، فإن المعالجة تختلف أيضاً، ما يعني أن حصر أسباب الخلاف في المال فقط خطأ جسيم، ويُعد استنتاجاً غير موضوعي لسببين مهمين:



الأول: تقول القاعدة في المشكلات الاجتماعية، إن الاختلاف لا يمكن إرجاعه إلى سبب واحد مهما كان قوياً، بل إنه ينتج بسبب مجموعة من العوامل، ويكون الجانب المالي الأقوى بينها، ولا يمكن ربطه بهذا الجانب فقط لكيلا تتعقد المشكلة.

الثاني: إرجاع المشكلة إلى العامل المالي وحده يعني أنك تأخذ بمبدأ السببية، وتعني السببية أنه يفترض عادةً أن يكون السبب سابقاً زمناً، أو رتبةً للأثر، فلا يجوز أن يكون فعل السبب لاحقاً للتأثير وإلا ذهب مفهوم السببية، مثلاً إذا قلت إن السبب هو الأخطاء المالية كإخفاء المال، والديون، وكثرة الإنفاق أو نقصانه، فيجب إلزاماً تبعاً لذلك حدوث طلاق في أي أسرة في العالم كلما حدث خلاف بين طرفيها، بحسب قانون السببية، وهذا مستحيل، فكثيراً ما تحدث خلافات مالية بين أي زوجين، لكنَّ العلاقة لا تنتهي في كل المجتمعات.

وأضاف الحمودي: الصحيح أن هناك عوامل أخرى، يجب أن تكون موجودةً وثابتة لنقرر أن هناك مشكلة فعلاً، أو قضية تطلب الحل، مثلاً ليس من المعقول أن نطلق على كل صعوبة تواجهنا، أو أمر غير مرغوب فيه لفظ مشكلة، ففي حياتنا نكافح كثيراً، ونواجه صعوبات عدة، تقف أمام طريقنا، لذا لا يجوز أن نتوقف عند كل حالة، ونطلق عليها لفظ مشكلة، ونقضي وقتاً طويلاً لحلها، وأحياناً تكون هذه الصعوبة حلاً لمشكلة أكثر خطراً، ألا تقول أحياناً: الحمد لله أن هذه المشكلة حصلت معي وإلا كنت سأواجه كذا وكذا.

وتابع: وليكون تعاملك مع أي مشكلة صحيحاً، يجب توفر خمسة محددات، وهي:

الأول: أن تكون الأضرار الناشئة خارجة عن المعدلات المتعارف عليها في المجتمع محل المشكلة.

الثاني: أن تكون مرتبطة بالجوانب العلاجية والوقائية والأمن الاجتماعي.

الثالث: أن تمس عدداً كبيراً من أفراد الأسرة، أي أن تتعدى الزوجين.

الرابع: أن تكون قابلة للتوسع والاستمرار، ويكثر عنها الحديث بطرق مختلفة.

الخامس: وجود شعور بضرورة اتخاذ إجراءات عملية لحلها.

يوميات عائلة في زمن الكورونا



غنى غندور وابنتيها يصنعن الكاتو

تَعتبِر مصممة الأزياء والمؤثرة اللبنانية على مواقع التواصل الاجتماعي غنى غندور أن الحجر المنزلي، بسبب انتشار فيروس كورونا، هو أمر مفروض على الجميع، ولا نقوم به إرادياً، لذلك تعدّه مزعجاً نوعاً ما.

بيروت - عفت شهاب الدين

غنى غندور وابنتيها

تضيـف غنى: «أنـا أعيش منـذ فتـرة زمنيـة حتـى مـا قبـل الحجـر المنزلي ضمن مسـافة اجتماعية مع الجميع، وهو قـرار اتخذته بنفسـي ووجدت أنـه مريـح كثيـراً، وعندمـا فرض علينا الحجر المنزلي بسـبب انتشار فيـروس كورونـا لـم أتأثـر كثيـراً إلا بموضـوع أننـا مرغمـون علـى تنفيذ هـذا الأمر لا إراديـاً؛ للحفاظ على سـلامتنا والسـلامة العامة. أنا بطبيعتي أحب الجلوس مع نفسـي لفتـرات طويلـة، ولكن الفـرق بين السـابق واليوم مع الحجـر المنزلي؛ أن هـذا الأخير مجبـورة على القيام والتقيّد به.

أما الالتزام بهذا الحجر شخصياً فهو 99 في المائة؛ لأنني أحياناً قد أضطر إلى الخروج من المنزل؛ بسبب موعد مع الطبيب أو لأي أمر طارئ، وباقي الأيام طبعاً أكون موجودة في البيت، أما ابنتاي نور (10 سنوات) وياسمينا (8 سـنوات) فهما ملتزمتان 100 في المائـة بالحجر المنزلي، ولا أسـمح لهما بالخروج أبداً».

الدراسة عن بُعد عادة جديدة

حـول الصعوبـات التـي تواجـه غنى في موضوع دراسـة نور وياسـمينا عـن بُعد، تؤكـد أن هـذا الموضوع جديـد، دخل إلى حيـاة الأولاد خـلال هذه الفتـرة، وهو من العادات الجديدة في كل بيت، فنحن نقضي فترة قبـل الظهر بالدراسـة، وبعد الظهر والمسـاء نمضـي أوقاتاً ممتعة ومسـلّية؛ من خـلال مشـاهدة الأفلام السـينمائية التي كنا في السـابق نقصد دور السـينما لمشاهدتها، نلعب الـ«مونوبولي»، والأمر الممتع في الحجر المنزلي أننا بتنا نرقص كثيراً، أي بات لدينا متّسـع من الوقت حتى نقضيه مع بعضنا.

لا أستيقظ باكراً بكل صراحة وأنام بوقت متأخر، أبدأ نهاري بالقيام بعملي كالمعتاد؛ من خـلال متابعـة الرسـائل الإلكترونية والـردّ عليها، خاصة التـي تتعلّق بالعمل، وقـد بدأت بتحضير مجموعـة الأزياء التي سـتكون جاهزة خلال هذا الصيف، من ثم يأتي موعـد تناول طعام الغداء بعد انتهاء نور وياسـمينا من وقت الدراسة عن بُعد. وخلال فترة بعد الظهر ترسـمان وتقومان بعدّة نشاطات متنوّعة، وخلال فترة المساء نشـاهد فيلماً سـينمائياً، وعندمـا تدخل الابنتان إلى غرفتهما للنوم؛ أسـهر وحدي لمتابعة بعض المواضيع التلفزيونية».

جديد الحجر المنزلي دخولي إلى المطبخ

حـول الجديـد الذي تقـوم به غنـى خلال فترة الحجـر المنزلـي، تقول إنـه دخولها إلى المطبخ؛ للقيام بإعداد بعض الوجبات والأطبـاق اللذيذة، و«الأمر الذي حمّسـني للقيام بهذه الخطوة التي لم تكن موجودة سـابقاً فـي حياتي هـو أن نور وياسـمينا تحبّان الأطباق التـي أقوم بإعدادها وتنال استحسـانهما، مع العلـم أن هذا الأمر كان غائباً تماماً في المرحلة الماضية ولم يكن موجوداً في حياتـي، ولكنه بصراحة ممتع ومسلٍّ».

وعمّـا إذا كانـت تنزعـج مـن ضجّـة نـور وياسمينا في المنزل، تؤكد غنى قائلة: «لا أنزعـج أبداً من ضجتهما خـلال النهار، بل على العكس آخذ برأيهما بالتصاميم التي أصممهـا، إن كان مـن ناحية الرسـومات، الألـوان، القصّـات، والأقمشـة... أي كل التفاصيل التي تتعلّـق بموضوع تصميم الأزيـاء، ونتبـادل الأحاديـث والأفـكار والمعلومـات حول هـذا الموضـوع، وهما تتمتعـان بـرأي صائب فـي هـذا المجال؛ لأنهما تحبان الرسم وتبدعان فيه».



غنى مع نور وياسمينا

> تجربة قاسية وأنظر إلى الجانب المليء من الكوب
>
> **غنى غندور**



غنى غندور

أحلم بالتوجّه نحو الطبيعة

عن الرسـالة التـي تعلّمتهـا غنى من خلال هذه التجربة القاسـية، تقول إن «هذه التجربة بالفعل قاسية، ولكنني أنظـر إلـى الجانب المليء مـن الكوب؛ لأننـي أعتبـر أن وقت الحجـر المنزلي هو وقت مناسب جداً ليعود كل شخص إلى نفسـه ويتأمّل ما يـدور حوله من أحـداث، خاصة بعد ازديـاد التصنّع في المجتمعات التي باتت معظمها مزيّفة، وأنـا أشـتاق بعـد انتهـاء هـذه الأزمة أن أتوجّـه نحو الطبيعة؛ حتـى أتأمّلها وأغوص في أعماقها».

وتضيـف: «أحـب الجلـوس فـي البيت خـلال الأيـام العادية، ولم أكـن أخرج منـه سـوى لتلبيـة بعض المناسـبات الاجتماعيـة الضروريـة، لدرجـة أن أصحابـي يضحكون علـيّ؛ لأنني أحب البقاء فتـرات طويلة في المنزل، لذلك لا أشـعر بالملـل خـلال فتـرة الحجـر المنزلي؛ لأنني معتادة على هذا الأمر».

نور وياسمينا: اشتقنا لأصدقائنا

أمـا نور (10 سـنوات) فتقول إنها تدرس عبـر الإنترنت حتـى فترة الظهـر، ومن ثم «ألعب مع شـقيقتي ياسمينا وأشاهد التلفزيون، وعندما ينتهي الحجر المنزلي أريـد الذهـاب إلـى «المـول» أو المركز التجاري؛ حتى أتسلى، كما أريد مشاهدة أصدقائي؛ لأنني اشتقت لهم كثيراً».

أمـا ياسـمينا (8 سـنوات) فتقـول إنهـا تمضي وقتاً ممتعاً ومسـلياً مع شقيقتها الكبـرى؛ من خلال الـ«تِـك توك»، و«أول شيء أريد القيام به بعد الانتهاء من أزمة كورونا هو الخروج من المنزل ومشاهدة أصدقائي خارج وداخل المدرسـة؛ لأنني اشتقت لهم كثيراً».

في الأعداد المقبلة ننقل لكم المزيد من اللقاءات مع عائلات من مختلف البلدان العربية. يمكنكم متابعة كل حلقات يوميات عائلة في زمن كورونا على موقع سيدتي



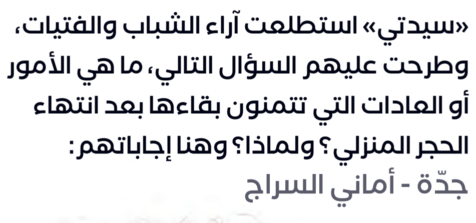
ومشاهدة الفيديوهات عَبر سيدتي TV:

بعد انتهاء «الحجر المنزلي»
ما هي العادات التي تتمنون بقاءها؟

تغيرت حياة الكثيرين بعد انتشار جائحة كورونا وفرض منع التجول والحجر المنزلي، فالمكوث في المنزل لفترات طويلة لم يكن من عادات السعوديين، ولكن على الرغم من صعوبة هذه الفترة إلا أن هناك أموراً وعادات بدأ البعض بالتكيف عليها، وحتى تمنى استمرارها بعد انتهاء هذه الجائحة.

«سيدتي» استطلعت آراء الشباب والفتيات، وطرحت عليهم السؤال التالي، ما هي الأمور أو العادات التي تتمنون بقاءها بعد انتهاء الحجر المنزلي؟ ولماذا؟ وهنا إجاباتهم:

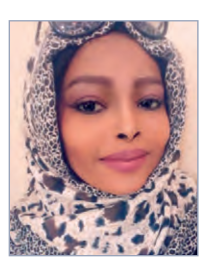
جدّة - أماني السراج





سهير نايف
مدربة حياة

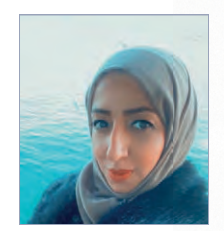
«أتمنى أن يستمر الإقبال على حضور الدورات التدريبية في جميع المجالات عن طريق الأون لاين، نظرًا لما حققته من نجاحات في فترة الحجر المنزلي من ناحية مرونة الوقت والسعر، كذلك أتمنى أن يستمر التباعد الاجتماعي في المحلات والأسواق وخصوصاً وقت دفع الحساب».



بدور جبريل

باحثة ومخترعة

«الحجر المنزلي فرض العديد من العادات الإيجابية، كالانضباط في الوقت من حيث ساعات العمل المحددة والعودة للمنزل، وبالتالي توفير وقت أطول مع العائلة بعيداً عن ضغوطات الحياة، كذلك ممارسة الهوايات المنسية، كل هذه أمور أرغب في بقائها حتى بعد انتهاء كورونا»



مروة أبوسويرح

مشرفة تعليمية

«أتمنى أن يحافظ الناس على السلوكيات الإيجابية التي جاءت نتيجة تفشي الفيروس ومنها إعادة ترتيب الإنسان لحياته، سواء في سلوكه أو أفعاله، ممارسة الرياضة بشكل مستمر، الحرص على تقوية العلاقات الاجتماعية، استمرار التباعد والتعقيم في الأسواق والمحلات التجارية، والتقليل أو الاستغناء عن المعاملات الورقية واستبدالها بالإلكترونية الأمر الذي سوف يسهم بشكل كبير في الحفاظ على البيئة».



خالد عبد العزيز اليوسف

مُدير توظيف.

«أرغب أن يستمر الناس في البقاء بالمنزل، وقضاء وقت أطول مع ذويهم، إضافة لممارسة الأنشطة الثقافية؛ من أجل زيادة المعرفة العلمية بين أفراد العائلة، وكذلك استمرار عادة القراءة والاهتمامات الجانبية كالرياضة والرسم وحضور الدورات العلمية».



ماجد مسفر

مذيع

«أتمنى أن تستمر عادة عدم إقامة حفلات الزفاف، والاقتصار على أهل العروسين فقط، كذلك تجنب المصافحة فالسلام نظر».

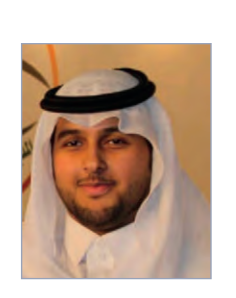




زكية حنقير

مساعدة عضو مجلس إدارة

«أهم العادات التي أتمنى بقاءها هي التجمع العائلي واكتمال الأسرة، وتواجد أفرادها مع بعضهم البعض في أغلب الأوقات، الأمر الذي كان مغيباً في كثير من البيوت، وكذلك التجمع على سفرة الطعام، وتفقد أحوال العائلة من قبل رب الأسرة، ومعرفة أحوال الزوجة ومعاناتها اليومية مع البيت والأبناء».



خالد المالكي

أستاذ ورئيس قسم في جامعة الملك عبد العزيز.

«أتمنى أن يستمر التباعد الاجتماعي من ناحية المصافحة؛ لتفادي انتشار الفيروسات والجراثيم بصفة عامة، كذلك استمرار العادات الصحية كغسل اليدين والحرص على اقتناء (المعقم)».



مجد جان

مشرفة موارد بشرية

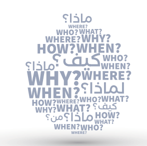
«قويت العلاقات الأسرية في ظل جائحة كورونا وفي الحجر المنزلي، وأتمنى أن تستمر كذلك، كما أتمنى أن يستمر أفراد المجتمع بالطبخ المنزلي، والابتعاد قدر الإمكان عن المطاعم وعدم الخروج من المنزل إلا لحاجة».



عبد العزيز الخميس

رئيس إدارة في أحد البنوك السعوديّة.

«أتمنى أن يستمر قضاء الأوقات ذات الجودة مع العائلة، الحفاظ على الأكل الصحي والطبخ المنزلي، شغل أوقات الفراغ بالقراءة والمداومة على التمارين الرِّياضيّة لتعزيز نمط حياة يتسم بالصحّة والسعادة».

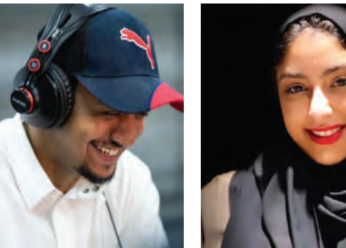


رواسب كورونا..
هل ستنتصر الثورة الإلكترونية على الحياة التقليدية؟

**الأمراض والأوبئة ليست جديدة على البشرية التي عرفت وعايشت الكثير منها، وغالباً ما تترك العديد من الآثار على حياتهم بشكل عام بعد التخلص منها. واليوم مع كورونا شهدنا الكثير من المتغيرات التي فُرضت علينا، فقد خلقت الجائحة أنماطاً سلوكية ونفسية واجتماعية مختلفة ومغايرة عما كنا نعيشه. ولكن هل ستستمر هذه الأنماط إلى ما بعد كورونا وكيف يُمكن تجاوزها أو التعايش معها مستقبلاً؟
«سيدتي» طرحت السؤال على الشباب والفتيات، وأيضاً أصحاب الاختصاص وكانت إجاباتهم كالآتي:**

جدة - ثناء المُحمد

في البداية ترى **شذى الرفاعي**، طالبة جامعية، أن جائحة «كورونا» ستعود بنا إلى حقب ماضية، مترابطين أكثر مما سبق، من قبل أن تسرقنا التكنولوجيا من بعضنا البعض، «كورونا» أشبه بدرس يُعلم الناس أهميتهم سواءً على نطاق العائلة أو الأصدقاء أو المعارف، أما عن تجربتها في الدراسة عن بعد فهي غير مناسبة لأن بيئة العمل تؤثر على مستوى الإنتاج الوظيفي أو المعدل الدراسي.



شذى الرفاعي



عبدالإله بازرعة

نقلة زمنية

أما وجهة نظر **نِعم محمد**، خريجة كيمياء، فتتلخص بأن جائحة كورونا أثبتت لنا أهمية التقنية، ولا تعتقد بعد هذه الأزمة استمرارها بالمستوى الحالي بل ستزدهر وسيتطور استخدامها في حياتنا اليومية والعملية، لما فيها من اختصار للجهد والوقت، وتضيف: «بطبيعته الإنسان يميل إلى كل ما هو سهل ويسير، وبالنسبة لي شخصياً اغتنمت الدورات والتعليم عن بعد بتطوير نفسي ومجالي الدراسي».



نِعم محمد

رفال خواجي

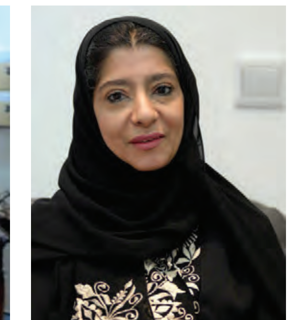
ويجد **عبدالإله بازرعة**، موظف بجامعة المؤسس وإعلامي، أن هناك أعمالاً يمكن إنجازها عن بعد، وهناك ما يتطلب الحضور إلى مقر العمل، ولا يمكن إنكار نجاح البعض في العمل عن بعد، لكنه يستطرد قائلاً: «برأيي يصعب الإنتاج في بعض القطاعات من خلال هذا الأسلوب، وبالنسبة لي طبيعة عملي لا تتطلب حضوري بانتظام إلا عند عقود الشراكات أو التسجيل في الاستوديو، ومن وجهة نظري الثورة الإلكترونية ستصبح هي القوة الاقتصادية الجديدة في الفترة المقبلة، ولكن لن تحقق أرباحها كما تحققه الآن بسبب استغلال التطبيقات للظروف الراهنة».

> الأزمة سارعت في التحول، والنتيجة أن الأغلب نجح بسبب الحاجة لذلك
>
> **«المستشار ماجد السقاف»**

كأن شيئاً لم يكن

من جانبها تؤكد **رفال خواجي**، طالبة تمريض، على وجود فئة (بيتوتية) لم يؤثر عليها الحظر الصحي، تقضي معظم أعمالها عن بُعد، وهناك فئة تفضل أن تقضي أمورها بنفسها، لذا لا تعتقد أن بعد الكورونا سيتغير شيء بل ستعود الحياة كما كانت، وعن واقع تجربتها تقول: «الدراسة عن بُعد لها إيجابيات وسلبيات، من إيجابياتها حضور المحاضرات في وقتها من دون عوائق كازدحام الطرقات، أما سلبياتها فتكمن في ضعف شبكات الإنترنت بسبب الضغط، وأيضاً لكوني طالبة تمريض لم يكن باستطاعتي إيفاء ساعات التدريب السريري».

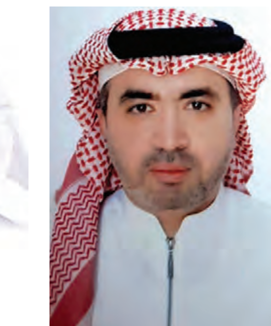
ويعتقد **محمد السّلمان** وكيل مدرسة ومذيع، أن التعليم عن بُعد في فترة كورونا لم يحقق النتائج المأمولة، ولا يمكننا قياس مدى النجاح إلا بالإنتاجية، ووزارة التعليم أصدرت قراراً بنجاح الطلاب، ولكن بشكل عام وجود قنوات ووسائل تعليمية بسرعة وجيزة وتداركنا للأحداث الطارئة


سحر رجب





محمد السّلمان



ماجد السقاف

عبدالله باحطاب


طارق الحكمي

سيسهم بنجاح التعليم عن بُعد مستقبلاً بعد تلافي الأخطاء، خاصة وأنه من ضمن رؤية 2030 وتحديداً عام 2020 تحقيق برنامج جودة الحياة وهي توفير جميع المعاملات إلكترونياً، بالتالي فقد ساعدتنا أزمة كورونا للوصول إلى النتائج بشكل أسرع».

التعليم عن بُعد ليس دخيلاً

الأستاذ المشارك بقسم تقنية الحاسب كلية الاتصالات والإلكترونيات في جدة **عبدالله باحطاب**، يستشف من خلال التجربة، أنه في الأيام الآتية بعد جائحة كورونا ستنتعش الثورة الإلكترونية أي الاهتمام بالتطبيقات عن بُعد وكذلك تطبيقات الإنترنت والذكاء الاصطناعي من روبوتات أو أجهزة قياس درجات الحرارة، كما أن القطاعات ستهتم بتوفير التطبيقات التي تخدم عملاءها أون لاين سواءً بالقطاعات العامة أو الخاصة، وأي جهة لن تتوجه إلى هذا التحول ستندثر عاجلاً أم آجلاً، أما عن الجانب التعليمي فيقول: «الدراسة عن بُعد ليست أمراً دخيلاً في السعودية فهناك جامعات إلكترونية عن بُعد منذ فترة طويلة».

مدير خدمات العملاء بالمديرية العامة لخدمات المياه بمنطقة مكة المكرمة **طارق الحكمي**، يوضح تجربة الشركة قائلاً: «بعد تعليق الدوام في مقرات العمل بموجب الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا واتجاه القطاعات للعمل عن بُعد، أصدر المسؤولون في الشركة الوطنية للمياه أثناء خوض التجربة ببضعة أسابيع قراراً برفع أسماء المتميزين ذوي أعلى إنتاجية خلال العمل عن بُعد لاعتماد استمرارهم على هذا النهج حتى ما بعد كورونا، تماشياً مع التطورات ومواكبة عصر التكنولوجيا».

الإسراع في التحول للعمل عن بعد

من جهته يشرح **المستشار ماجد السقاف** خبير أعمال تجارة عالمية، كيف أسهمت الأزمة بالإسراع في تجربة العمل عن بعد قائلاً: «مع أزمة كورونا زاد الطلب على أنواع الخدمات الإلكترونية سواءً الحكومية أو الخاصة والتحول للاستفادة من التقنيات المتوافرة، والكثير من القطاعات والجهات لم يكن لديها الاستعدادات الكافية لتفعيل الخدمات عن بُعد، ولكن الأزمة سارعت في التحول، والنتيجة أن الأغلب نجح بسبب الحاجة لذلك، والبعض قرر أن يستمر لما بعد الأزمة لأن الأرقام تشير إلى تحقيق مبيعات ووفرة في المصروفات، وبعض الشركات الكبيرة أعلنت عن تقليص فروعها لشعورها بتحقيق ما كانت تحلم به وهو تحول العملاء للشراء أونلاين بقوة لم يتوقعوها».

> التّرابط الأسري مع هذه الجائحة جعل الحياة متجددةً، يتشارك الجميع فيها لكسر الروتين والملل
>
> «د. سحر رجب»

وأضاف: «من يستطع أن يطور الخدمة ويحقق رغبة عملائه فسيزيد من حصته السوقية ويقلل مصروفاته وينعكس على أرباحه، وأكثر مشكلة تحتاج إلى الإصلاح بعد هذه الأحداث هي تطوير البنية التحتية لخدمات التجارة الإلكترونية خصوصاً خدمات الشحن والتوصيل».

الجائحة خلقت تفاعلاً متبايناً

تفسر لنا **د. سحر رجب** مستشارة نفسية وأسرية تباين الآراء حول ما بعد الجائحة وتقول: «الترابط الأسري مع هذه الجائحة جعل الحياة متجددة يتشارك الجميع فيها لكسر الروتين والملل، ما خلق تفاعلاً أعطى سلوكاً إيجابياً، بالإضافة إلى حدوث طفرة كبيرة في أسلوب وطريقة استخدام النت بشتى الطرق، الذي جعل المجتمع متكاتفاً، وهناك فئة رحبت بهذا التطور، وليس بالضرورة أن ما يلائم شخصاً يلائم الآخر، وعادة يقوم الفرد باختيار ما يسعده ويوفر له الكثير من الجهد، لذلك كلٌ يرى أين مصلحته التي توافق رؤيته».

استبيان

بحسب استطلاع رأي قامت به مجلة «سيدتي» على مواقع التواصل الاجتماعي: «بعد الأوضاع الحالية وجائحة كورونا هل ستنتعش الثورة الإلكترونية أم التشبث بالحياة الطبيعية»، وكانت النتيجة:

80 % انتعاش الثورة الإلكترونية.

35 % التشبث بالحياة الطبيعية.

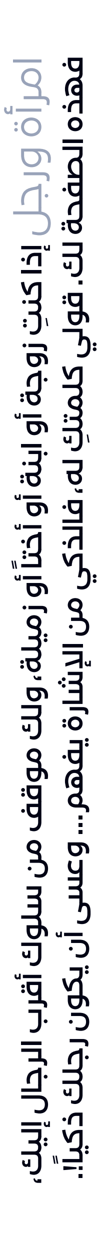
بينت إحصائية بعنوان «أكثر المناهج إقبالاً في الدراسة عن بعد لطلاب السعودية» أن:

مادة الرياضيات 60 %

القياس والقدرات 55 %

التحصيل 50 %







الخطيبة:
بدأت أفقد ثقتي به!

ريم (24 - خريجة ولا أعمل)

أعتقد أن الجميع يتفق على أن الثقة بين الطرفين هي إحدى أهم الأسس في العلاقة، والثقة لا تُوهب بل تُكتسب، وهذا الاكتساب يأتي بعد سلسلة من المواقف والتجارب التي نمر بها، لذا بقناعتي بأن علاقة شخصين، بغض النظر عن نوعها سواء كانت عائلية، عاطفية أو مهنية لا تستمر إن لم تكن هنالك ثقة متبادلة بين طرفيها!.

هذه المقدمة البسيطة تجعلني أفتح قلبي وأدون بعض الأفكار، ولا أدري إن كانت هواجس ليس لها أساس من الصحة كما يقول عنها خطيبي زيد أم أنها حقيقة! وأتمنى أن أكون مخطئة في مشاعري، لأنني أحبه ولا أريد أن تصيب علاقتنا أية شائبة. أريد أن نستمر بتفاهمنا وتآلفنا.

أنا وزيد مرتبطان منذ فترة بحكم الجيرة، من طفولتنا ونحن معاً، حتى عندما فرّقتنا الحياة بسبب ابتعاده للدراسة، لكن مع عودته عدنا وكأننا لم نفترق يوماً. الارتباط الرسمي بيننا حدث قبل عام ونصف العام، ولا زلنا ننتظر ظروف كل منا أن تنفرج لنتزوج، فهنالك بعض المعوقات البسيطة التي لا تستحق الذكر، وهي لا تهمني بالقدر الذي يشغل فكري الآن وهو عامل الثقة!.

الحمد للّه زيد شاب خلوق ومهذب وراق في تعامله، أحب فيه صراحته ووضوحه، لكني ألاحظ أحياناً بأنه ليس واضحاً معي، وبدأت أقلق بسبب بعض التصرفات. فمثلاً عندما نتحدث في المساء في الهاتف، يُنهي المكالمة بأن يجب أن أذهب لأنام كي لا أسهر وأصحو في اليوم التالي متعباً، ولكن في حقيقة الأمر أنه هو الذي يريد الذهاب لمتابعة برنامج ما أو لأمر آخر! أمور مشابهة تحدث أشعر بأنه يدير كفتها إليَّ، بينما هو الذي يريد فعلها، فلماذا عدم الوضوح والصراحة؟!

أنا إنسانة واضحة جداً ولا أحب الالتواء في التعامل، وأسلوب كهذا يوترني، فلماذا يتصرف بهذه الطريقة، في حين أنه يدَّعي الصراحة والوضوح؟ وكما قلت لأنني صريحة فقد أخبرته بما أشعر، لكنه يدافع عما يقول بأن السبب ليس مهماً، سواء كان الأمر يتعلق بي أو به المهم بالنسبة له النتيجة! لست مقتنعة بما يقول، فالنتيجة ليست مهمة بقدر الأسلوب الذي بدأ يجعلني أفقد الثقة بكلامه وأثير التساؤلات بكل ما يقوله، لأنه لم يعد واضحاً أمامي كما السابق! هل أبالغ فيما أقول؟

على الفيسبوك كتبت: ما هو برأيكم أهم أسس العلاقة بين اثنين؟
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لريم على موقع سيدتي.

الخطيب يرد:

خطيبتي لا تكف عن التفكير!

زيد (26- موظف تسويقي)



كل أمر يحدث بيني وبين ريم خطيبتي أعلم أنها ستتوقف عنده، وتبدأ بالتحليل ورصد الحالة وتفنيدها والتساؤلات والقرارات! ريم لا تكف عن التفكير والتوقف عند كل شاردة وواردة، أبسط الأمور تشكل لديها حالة توجس، وهذا الأمر بدأ يُزعجني مثلما يُزعجها.

ما الفرق إن كنت أريد أن أُنهي مكالمتنا الهاتفية كون لدي التزام ما أو لأجعلها تنام وترتاح؟ ما الفرق إن فعلت شيئاً هو في صالحها، ولكن في نفس الوقت يكون لدي سبب فيه؟ ما الفرق؟

أنا لا أكذب عليها، أنا واضح وأقول الحقيقة كما هي، ومن شدة حرصي عليها وعلى ألا أزعجها فأنا أجعلها هي الأولى في كلامي، فريم كأي فتاة تحب الاهتمام والتعامل بحرص وذوق ولا أرى في تصرفي أي ضرر بالعكس، فأنا لا أريد أن أجرحها وأشعرها بأنها عائق لبرنامجي ونحن نتحدث وأخبرها أن عليَّ الذهاب فلدي التزام! أقول هذا في حالات العمل نعم والحالات التي لدي فيها موعد لا يمكن التخلف عنه، أما إن حدث وكان وقت نومها وأنا أود الذهاب، فبالطبع سأقول لها إن راحتها أهم من أن نستمر في مكالمتنا، فهي ستخلد للنوم وأنا أذهب لما أريد فعله. ما الخطأ في تصرفي؟ لماذا الشك وتهويل الأمور واستخدام مصطلحات تتعلق بالثقة والعلاقة و...؟

لا أحب الدراما ولا المبالغة، فشخصيتي بسيطة جداً ولا تحتمل تكهنات وغموضاً، وعندما تصارحني بهواجسها أحاول دائماً أن أجعل الحوار بسيطاً ومختصراً ولا أتمادى فيه، وأكتفي فقط بالاستماع لها وعدم التجاوب، بل أقصى ما يمكنني قوله لها إنها دائمة التفكير، وعليها أن تُريح ذهنها قليلاً، فلا داعي لكل هذه التحليلات والتكهنات وبناء حالة وهمية تعكر صفو علاقتنا وتجعلها في قلق ومزاج سيئ. الموضوع بسيط جداً ولا يحتمل هذا القدر من التفكير والمنغصات التي تجلبها ريم لنفسها، فأنا بصراحة لا يشكل لي أي شيء، بل هي المتضرر الوحيد بسبب طريقة تفكيرها، أنا أحبها ومخلص لها، وهذه الأمور بالنسبة لي مضيعة للوقت، فبدلاً من أن نتحدث بما يخص مستقبلنا معاً، تبدأ ريم بفتح مواضيع بديهية تجاوزناها منذ زمن طويل تتعلق بأساس علاقتنا وهي الثقة، فهل هذا منطقي؟

على الفيسبوك كتبت رداً لسؤال ريم: قلّة الأعمال الدرامية هههههه

شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لزيد على موقع سيدتي.

Caricature كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

الفرد والغموض



الكاتب المغربي
عبد القادر الشاوي

■ ليس الفرد إلا الكائن الذي كانه منذ الميلاد، وما زال على استمراره في الحياة، غَنِم منها أم لم يغنم، ارتقى أم انحدر، آمن أم كفر، اغتنى أم افتقر، إلى أن يدق عليه الأجل المحتوم باب فرديته لملاقاة موته ولا معين له إلا ما استعان به، وهو الزائل، على مواجهة الحياة. والفرد، في تعريفي الشخصي المستقى من كينونتي، ليس هو الشخص الذي نراه قدامنا أو خلفنا، في سلوك أو تصرف أكان ضدنا أم مع غيرنا، اقترب منا أم ابتعد، أحببناه أم كرهناه إلخ.. أو في غيره من المواقف بحكم الوجود الذي يحكم علينا بالتساكن أو بالتعايش أو بالصراع. بل الفرد هو نقطة البدء التي تُشِعّ في لحظة الاستذكار، فيكون الذهاب إليها والعودة منها، أو الاهتداء بضوئها مهما كان خافتاً، بمثابة قوة استدلال على التطور أو المسافة التي قطعها الفرد، المسافة المضاءة لا المعتمة، بين وعيه البدئي ولحظة تذكُّره. وفي العمق من هذا هناك الذاكرة الأمّارة بالاستذكار أو المستجيبة له... كما تشاء. وعلى هذا فالفرد هو ذاكرته: إذا جردناه منها، أو تجرد منها لسبب، فَقَدَ بصره وانطفأ في عماه الوجودي ليس له من حياته شيء، أو لعله الشيء القليل المعدوم الفائدة. ومعنى هذا كله أن الفرد لا يكون إلا بذاكرته، ولكن ذاكرته لا تسعفه في التذكر، واستحضار الماضي، وحتى الشعور بالواقع الذي يرسف فيه، إلا إذا امْتُحِن الفرد في وجوده، أو خالف اعتقاداته، أو اشتدَّت عليه المِحَن، أو واجه الغموض المطلق الذي هو الحاجز الأول والأخير أمام المعرفة الصحيحة أو الحقة. وهنا أيضاً إذا سَلّطْتُ عليك الغموض قهَرتك، وإذا رَفَعْته انكشف لي باطنك.
وجاءت المناسبة غير المتوقعة فأدركنا، فجأة، أن أعنف ما قد نصاب به هو الغموض، المصطلح المُحَقَّر في جميع اللغات، والذي، بالاتفاق بين الناس، لم يسلم إلا من الوضوح، فظل على حاله تائهاً غائباً.. ولك أن تعرف أن الغموض في العربية هو إطباق الجفن والنوم، كما أنّ غَمَضَ في الأرض غَمْضا يعني الذهاب فيها والغياب. وهذا ما أرى فيه قرابة في التطابق الذي قد يستشعره الفرد بين فقدان ذاكرته بِفعل، وبين مفهوم الغموض بِالشّيء. عَمَاءٌ في الحالتين لم يسبق لهما أن كانا بالحدة والقوة التي هما عليها أمام (فيروس) لا يُرى بالعين المجردة، بل بالتحليل في المختبرات... كما يقولون.
وإذا كان فقدان الذاكرة، في مطلق الأحوال، مرضاً له اسمه المخصوص (الزهايمر مثلاً)، مع أن الشفاء منه قد يكون مستحيلاً، ولا علاج يمكن أن يحيي ذاكرته، فإن الغموض، كما نعيشه ويلفنا، لأراه أشدّ مكراً وأعقد حالة: لا لقاح له، رغم التدفق المالي الذي تدفق على المختبرات لأسباب، وهو، قبل هذا، مؤذٍ يُلغِم حياتنا اليومية بكثير من التناقضات، التي تجعل سلوكنا الاجتماعي أو العاطفي أو السياسي وغيره، ينتقل، مع احتساب درجة الوعي المختلفة عند الجميع، من الأقصى إلى الأقصى، ومن الحد إلى الحد، أو من الغموض إلى الغموض... لا عقلانية فيه حتى يكون الوضوح مبتغاه. لقد أَخْرَجَنا (الفيروس) إياه من الملكوت الاجتماعي، وألقى بنا في العزلة الفردية في مواجهةِ مَا لمْ يكن له في حياتنا العامة أية قيمة تُذكر (الغموض)، أو له قيمة ذاتية، شعارها النوسطالجية، في نهاية المطاف. ومعلوم أن الغموض في حد ذاته لا يقتل، ولكنه قد يحشد ويبرر العوامل المؤدية إلى القتل.

بعد رفع الحظر حتى وقت متأخر

سكان في دبي:

هكذا نعود بشكل آمن لحياتنا

بخطوات ثابتة مبنية على دراسات علمية دقيقة، وبعد التأكد من جاهزية ووعي مختلف الجهات المعنية للحفاظ على سلامة أفراد المجتمع من فيروس كورونا، بدأت دبي الاستعداد للعودة للحياة الطبيعية، من خلال فك الحظر تدريجياً، بهدف تقليل وطأة التأثيرات الاقتصادية السلبية، مراهنين كالمعتاد على استمرار التزام سكان «دانة الدنيا» من مواطنين ومقيمين بكافة الإجراءات الوقائية، الذين يصرون بما يتمتعون به من أخلاق ومسؤولية الحفاظ على أنفسهم ومنْ حولهم للحد من انتشار كوفيد 19.

دبي ـ خالد علي خالد



قرر الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، وبتوجيهات من نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، بدء استئناف العملية الاقتصادية في دبي لنشاطها 27 مايو؛ لتصبح الحركة متاحة في الإمارة بدءاً من الساعة 6 صباحاً وحتى 11 ليلاً، لذلك أكد أغلب القاطنين في «دانة الدنيا» أن الحياة بالنسبة لهم رغم رفع الحظر تدريجياً لن تتغير، وأنهم ملتزمون بالاستمرار بالتباعد الاجتماعي والامتناع عن بعض السلوكيات مثل المصافحة، والأحضان، وبالالتزام بالتعقيم، وغسل اليدين، وترك مسافة آمنة بينهم، وتغيير النمط الغذائي والصحي، وقضاء وقت أكثر مع العائلة، وتجنب الإسراف، وغيرها الكثير.

سيدتي تحدثت إلى العديد من سكان دبي إلكترونياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة؛ للتعرف على مدى التزامهم رغم السماح لهم بالعودة متأخراً، وكيف سيثبتون أنهم على قدر المسؤولية خاصة وأن وباء كورونا لم ينته بعد؟.

حافظنا على التباعد

بداية لقاءاتنا كانت مع الإماراتية **هبة ذياب**، موظفة حكومية، مقيمة في إمارة دبي، التي عبرت عن فرحتها باقتراب عودة الحياة الطبيعية إلى «دانة الدنيا»، مؤكدة على التزامها التام بكل تعليمات المسؤولين سواء استمرت فترة رفع الحظر أو عادت مثل السابق، «فور معرفتي بقرار الرجوع إلى بيتي 11 مساءً بدل من 8، لم يتغير روتين حياتي أنا وعائلتي المبني على اتخاذ كل التدابير اللازمة لحماية أنفسنا من الإصابة بفيروس كورونا، بل قررنا زيادة الحرص عند الدخول والخروج من المنزل، وعدم زيارة أقاربنا أبداً رغم اشتياقنا لهم، تنفيذاً لقانون الدولة الجديد الذي ينص على عدم اختلاط العائلات سواء بالأفراح أو الأحزان في وقت الأزمات والطوارئ، كما أرسلت أنا وأختي عبر حساباتنا الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي لأصدقائنا نصائح توعوية، لحثهم على عدم استغلال قرار رفع فترة الحظر بشكل خاطئ ومستهتر بعيداً عن المسؤولية، لأن كوفيد 19 لم ينته بعد».

Hamdan bin Mohammed
@HamdanMohammed

ترأست اجتماعاً عن بُعد للجنة العليا لإدارة الأزمات والكوارث في دبي، واعتمدنا بعد تقييم شامل للأبعاد الصحية والاقتصادية والاجتماعية قراراً باستئناف الحركة الاقتصادية من الساعة 6 صباحاً وحتى 11 مساءً اعتباراً من يوم الأربعاء 27 مايو.

تغريدة ولي عهد دبي عبر تويتر..

«ترأست اجتماعاً عن بُعد للجنة العليا لإدارة الأزمات والكوارث في دبي، واعتمدنا بعد تقييم شامل للأبعاد الصحية والاقتصادية والاجتماعية قراراً باستئناف الحركة الاقتصادية من الساعة 6 صباحاً وحتى 11 مساءً اعتباراً من يوم الأربعاء 27 مايو »

"رفع الحظر تدريجياً يعلمنا المسؤولية

مديرة مبيعات

أصبحت حريصاً على الاهتمام أكثر بالجانب الطبي

مهندس

قررت وعائلتي زيادة الحذر وعدم الاختلاط في الأفراح والأحزان

موظفة

تكليف ومسؤولية

أما المغربية **خديجة محمد**، مديرة مبيعات، مقيمة في إمارة دبي، فشددت على أن قرار رفع الحظر تدريجياً عن الإمارة يعتبر تكليفاً وتحمل مسؤولية أكبر من السابق، وليس من أجل اللهو، منتقدة الأفراد الذين فور سماعهم الخبر انطلقوا من كل حدب وصوب إلى مراكز التسوق، والشواطئ، ضاربين بعرض الحائط سلامتهم وسلامة مجتمعهم، «اعتدت على الجلوس في المنزل، خوفاً من الإصابة بالفيروس، فلست مستعدة بصراحة الجلوس في المستشفى يوماً واحداً، رغم الرعاية الصحية المتميزة التي تقدمها دولة الإمارات لمرضى كورونا، ولكن رغم ذلك أضطر في كثير من الأحيان الخروج لشراء الحاجات الأساسية من غذاء ودواء، مع الالتزام بالتعقيم، وغسل اليدين، وترك مسافة آمنة بيني وبين أفراد المجتمع، كما أحاول أثناء تواجدي في الشارع إذا رأيت أحداً غير مبال بالتعليمات الوقائية التي أقرتها وزارة الصحة، تنبيهه بطريقة لطيفة من غير تجريح، وتوجيه النصح له بارتداء كمامته طوال مدة خروجه من المنزل، وأبتغي بذلك بالنهاية رضا اللّه وضميري».

قياس وعي الناس

أكدت السورية **هدى راضي**، ربة منزل، مقيمة في إمارة دبي، أنها كلما خرجت من المنزل، ورأت أثناء قيادتها لسيارتها الشعارات والمبادرات المنتشرة الخاصة



هبة ذياب



خديجة محمد



هدى راضي

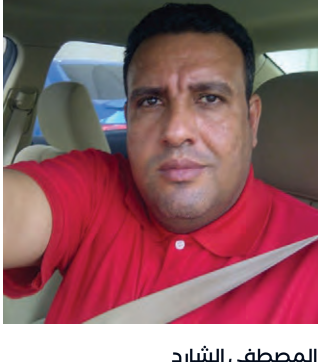
الحركة في المدن وفتح المحال التجارية والمولات، يعني أن يتحمل كل شخص مسؤولية اتخاذ الخطوات الاحترازية لمحاصرة كورونا؛ للمحافظة على النفس وحماية الوطن».

الأزمة أيقظت لديّ المسؤولية

شدد المصري **عبد السلام أحمد**، مدير علاقات عامة، مقيم في إمارة دبي، أن فيروس كورونا أعطاه درساً بأنه لا يمكن التغلب على أي كارثة، أو أزمة دون وجود تعاون مشترك بين الحكومة والشعب، مشيراً إلى أنه يحمد الله لتواجده بالإمارات نظراً للاحترافية العالية في التعامل مع كوفيد 19، «سعيد بالطبع بقرار تقليل فترة الحظر، ولكن للحفاظ على أفراد مجتمع بلدي الثاني، وصحتي، لن أخرج من بيتي إلا للضرورة القصوى، إلا أن يجد العلماء بإلهام من الله دواء فعالاً للقضاء على فيروس كورونا، فالفترة الكبيرة التي قضيتها في منزلي عززت لدي الشعور بالقيمة الكبيرة للعائلة، التي لم أكن أدركها إلى هذا الحد سابقاً، لاسيما مع ضغوط الحياة وساعات العمل الطويلة وأوقات الدوام المختلف، لذلك الأزمة أيقظت لديّ الشعور بالمسؤولية تجاه نفسي، وتجاه الآخرين، وأصبحت أكثر وعياً بضرورة السلوك الجماعي، وأهمية التكاتف والتكافل الاجتماعي».



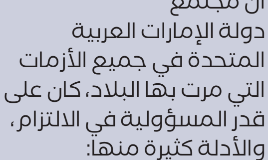
عبد السلام أحمد


المصطفى الشارد

أصبح دورنا الآن

المصطفى الشارد، مهندس مدني، يقول إن دولة الإمارات علّمت المواطنين والمقيمين قبل قرار تخفيف الحظر في كثير من المناطق كيف يحمون أنفسهم من فيروس كورونا، والآن جاء دورنا كمجتمع الالتزام والحفاظ على أنفسنا حتى نخفف على «الجيش الأبيض» معاناتهم، من خلال تقليل أعداد المصابين، «الأزمة علمتني المسؤولية وجعلتني حريصاً على الاهتمام أكثر بالمجال الطبي، ومتابعة آخر الأبحاث والمستجدات والدراسات بشكل عام لمعرفة متى انتهاء الوباء؟ كما دفعتني لزيارة المستشفى كل شهر لتقديم الورود للأطباء والممرضين لشكرهم، وهذا أقل واجب

المسؤولية التزام



أكدت أستاذة علم الاجتماع، **نسرين عبدالخالق**، أن مجتمع دولة الإمارات العربية المتحدة في جميع الأزمات التي مرت بها البلاد، كان على قدر المسؤولية في الالتزام، والأدلة كثيرة منها:

- ■ إن سلوكهم مازال متمسكاً بقيم التربية والإيمان والشعور بقيمتي الوفاء والتضحية.
- ■ المسؤول الحقيقي هو من يؤتمن على أداء مهمة معينة تجاه بلاده وعائلته قد تكون فكرية، أو تعليمية، أو صحية، خاصة من ناحية الالتزام بالتدابير الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.
- ■ لا يكلَّف بالمسؤولية إلا أفراد المجتمع الذين يكونون أهلاً لها من حيث الاشتراطات المختلفة.
- ■ ثقة قيادة الإمارات بشعبها وإيمانها بوعيهم، جاءت في الفترة الأخيرة من خلال تفاعل أفراد المجتمع مع المبادرات التي أطلقتها الجهات الحكومية في الدولة، مثل مبادرات «خليك في البيت»، «أنا مسؤول» «معاً نحن بخير».

بنود قرار حكومة دبي الجديدة من الناحية الاقتصادية

- عمل مرافق البيع بالتجزئة والجملة.
- المطار يعمل لإعادة المقيمين في الدولة، والمسافرين إلى وجهات أخرى.
- استئناف عمل عيادات «الأنف والأذن والحنجرة».
- توسيع نطاق العمليات الطبية الاختيارية.
- فتح معاهد التعليم ومراكز تدريب وعلاج الأطفال.
- بدء عمل الأكاديميات ونوادي اللياقة البدنية الداخلية.
- عودة السينما مع مراعاة التباعد الاجتماعي والتعقيم المستمر.
- فتح نشاطات التسلية والترفيه.
- تعمل المزادات معاً للتأكيد على ضرورة إقامتها إلكترونياً.

شروط انضباطية عامة:

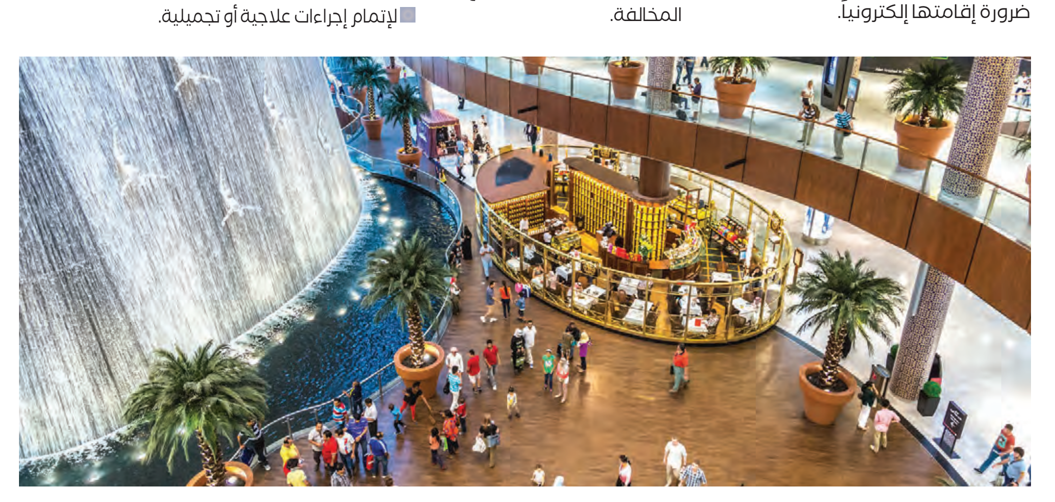
- على النشاطات المصرح لها العمل مراعاة أوقات برنامج التعقيم الوطني.
- الالتزام بمسافة تباعد اجتماعي قدرها متران.
- كل العائدين إلى الدولة من الخارج عليهم الالتزام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً.
- الالتزام بالتعقيم المستمر واستخدام الأدوات ذات الاستعمال الواحد.
- مخالفة القواعد والإرشادات يعرض المخالفين لغرامة حسب نوع المخالفة.

أجهزة الرادار

- تعديل مواعيد أجهزة الرادار في الإمارة من 11 مساء إلى ٦ صباحاً، وبالتالي هناك غرامة 3000 درهم مخالفة على كل من يتنقل في أوقات الحظر، ما عدا القطاعات المستثناة.

إرشادات جديدة لارتداء الكمامة في دبي (المسموح لهم)

- الأطفال ما دون السادسة.
- أصحاب الهمم ممن يعانون من إعاقات أو اضطرابات.
- عند قيادة السيارة منفرداً أو مع أعضاء الأسرة.
- عند ممارسة الرياضة التي تتطلب جهداً جسدياً كبيراً.
- أثناء تواجد الشخص منفرداً في مكان منعزل.
- خلال السباحة أو القفز بالمظلات.
- لإتمام إجراءات علاجية أو تجميلية.





khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

لا أريد عريساً يشبه أبي!!

السلام عليكم خالة. أنا فتاة في عمر 24 متخرجة في الجامعة. أخاف من الزواج لعدة أسباب فأنا أعيش في مجتمع لن أتعرف به على الرجل الذي سأتزوجه إلا بعد كتب الكتاب. وهذا يعني أني لن أعرف طباعه وتصرفاته. الخطوبة في مجتمعي غير معترف بها. عقد القران هو الأساس، وأنا لا أريد أن أتزوج من رجل يشبه أبي، فأبي بالنسبة لي يسبب مشاكل كثيرة لأمي فأنا لا أريد أن أعيد مأساة والدتي بي.
أنا أريد رجلاً يعوضني الحنان والحب الذي فقدته منذ صغري، وهذا غير موجود في مجتمعنا أن نتعرف على شباب ونعرف طباعهم قبل الزواج.
لقد تقدم لخطبتي بعض الرجال ولكن رفضتهم بحجج فارغة. سأصبح عانساً. ووالدتي وإخوتي يقولون. هل صحيح أن قطار الزواج سيفوتني وسأكبر ولن ينظر لي أحد؟ كيف أطمئن لرجل لا أعرفه؟ أرجو يا خالة منك أن تساعديني.

(سهام)

الحل

1 تقولين يا حبيبتي إنك فتاة جامعية، وهذا يعني أنك قطعت مرحلة مهمة من الإدراك ونمو الشخصية، بحيث يمكن أن تجدي حلاً وسطاً لمشكلتك بين ما هو مسموح وما هو ممنوع في مجتمعك.

2 لا تكوني تلك الفتاة التي تهول الأمر وتعتبر أن كل خاطب يمكن أن يكون نسخة طبق الأصل عن والدها!!

3 كما لا ينبغي أن تظني أن مجتمعك لا يسمح لك بمعرفة ولو عامة عن الرجل الذي سترتبطين به، وأهمها الأساسيات الشخصية، التربية، المزاج، انطباع المقربين والآخرين عنه بشكل عام.

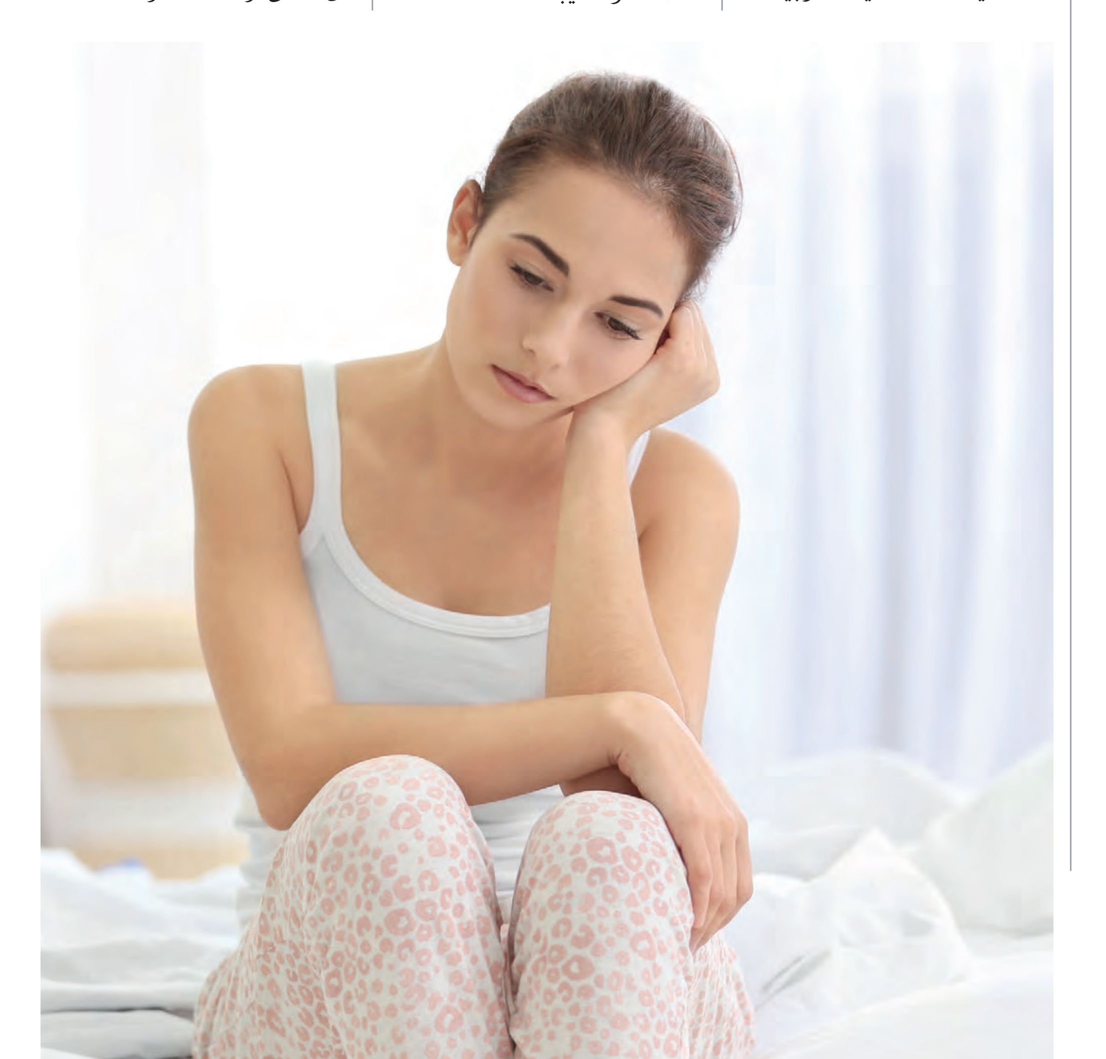
4 كل المجتمعات من دون استثناء أصبحت اليوم على شيء من الانفتاح الاجتماعي، ومع كل التحفظ نسمع ونرى ونتابع تواصل الشباب عبر منصات التواصل الاجتماعي، والتي رغم كل الانفتاح ما زالت تسبب خداعاً ومشاكل للبعض، سواء البنات أو الشباب!

5 تذكري يا حبيبتي أن الزواج رزق من الله عز وجل، وأن العريس المناسب سيجعلك الله بعد أن تستفتي قلبك ترضين به، لأنه سيكون قسمتك ونصيبك!

6 المهم أن تفكري بحكمة وتعقل وتفتحي المجال أمام من يتقدم لك، ويمكنك معرفة الأساسيات من زيارات قليلة.

7 المهم أن يكون رجلاً سوياً يخاف الله ويحترم شريكة الحياة، وبإمكانك إيصال شروطك هذه بأساليب مختلفة، ولو من خلال عائلته من أخوات أو قريبات.

8 الزواج سنة الحياة، فلا تهربي مما شرعه الله، وافتحي قلبك للأمل بالتمتع بأمومتك وإنشاء عائلة سعيدة مفيدة لمجتمعها، فالله يساعدنا بمقدار ما نساعد أنفسنا بالسعي للخير، فتوكلي وتفاءلي ولا تضيقي تصنيف البشر بمقياس رؤيتك لوالدك دون غيره من الخلق! وفقك الله وأسعدك.



المشكلة:

زوج غضوب لا يحترم زوجته!!

تزوجت منذ عشرين سنة ولدي ابنتان وولد حياتي مستقرة. لكن زوجي من النوع كثير التدقيق والغضب، ولأنه تزوجني صغيرة عانيت الكثير من فارق العمر بيني وبينه ١٢ سنة، تحمَّلت مزاجيته وعناده، وصبرت من أجل بيتي، مشكلتي الآن أني لم أعد أستطيع التحمل، وهو معلم ومع الحجر الصحي صار في البيت طول الوقت، فأصبحت عقدته النظافة، مع أن عندي شغالة، ولكن لدي أطفال، وكما تعلمين الأطفال لا نستطيع تقييدهم، فهو لا يريد أن يتسخ شيء في البيت أبداً، ويركز عليَّ دائماً إذا دخلت دورة المياه، يقول هل نظفتها وراءك حتى أني كرهت الدخول لها، وصرت أدخل في دورة مياه الخادمة. المستودع يتفحصه يومياً إذا تغير فيه شيء، أكل ولدي تفاحة بدون تقشير من غير أن أنتبه له رمى جميع التفاح الموجود في الزبالة، مثلا وجد كيس دقيق بدون الكيس في الدرج اتهمني أنا ورماه أيضاً، يُعيرني طوال الوقت بأني "وسخة" وغير مرتبة مع أنه العكس من ذلك، تعبت نفسياً، أفكر بالانفصال من شدة الضغط، إلا أني أخاف على أبنائي من التشتت، ولكن لا أعلم ما الحل معه، أحاول أن أكون مثالية، ولكن لا أستطيع. مهما عملت ينتقد، أفقدني الاتزان والثقة بالنفس. أصبحت لا أفهم نفسي ولا أستطيع أن أرتاح في بيتي، دائمة الشعور بالقلق، لا يُشعرني بأهميتي ويُهينني ويشتمني أمام أبنائي وأهله، لا يحترمني أبداً، ويرفع صوته عليَّ بدون سبب، كيف أتصرف، وما هي الطريقة المثلى للتعامل معه، هو إنسان فيه جوانب حسنة كثيرة، ويكون أحياناً طيباً ومتفهماً وأحياناً كثيرة العكس، وأنا أحبه ولا أريد إغضابه، ولكن هو أصبح يبحث عن سبب يغضبه ويحتقرني من أجله.

(هيام)

الحل ▼

1 واضح يا ابنتي أن هذا الرجل غضوب ويتمتع بحجم كبير من الأنانية، وينبغي على مَن يريد الاستمرار في الحياة معه أن يروضه!.

2 الخطوة الأولى لمرحلة الترويض تتطلب أن تضعي تصنيفاً واضحاً للأسباب التي تغضبه: بمعنى: غضب لتفاصيل تتعلق بالبيت - غضب لأسباب تتعلق بالأولاد - غضب يرتبط بمزاجه - غضب مفتعل لتأكيد هيبته - غضب بحكم العادة لحكمه عليك بأنك الصغيرة الجاهلة!.

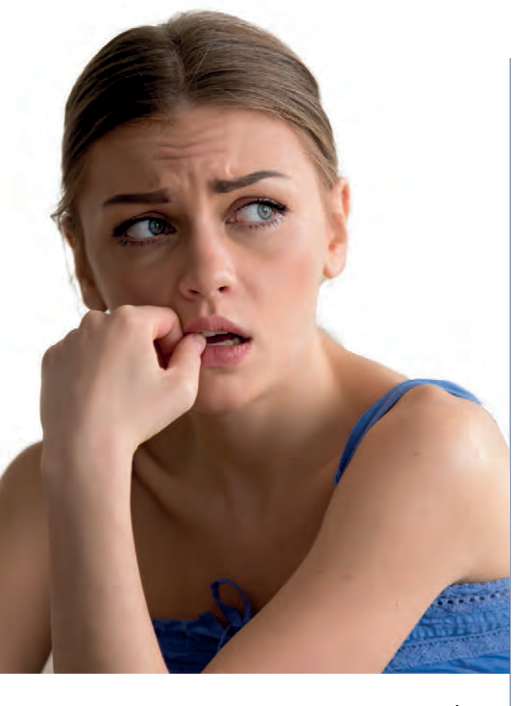
3 إذا وضعت مثل هذا التصنيف بعد مراقبة دقيقة لتصرفاته سيمكنك من السيطرة على هذا الغضب من دون أن توتري نفسك أو تَشعري بالإحباط أو الخذلان!.

4 تذكري وسط كل هذا أنك كونت عائلة مستقرة، كما تقولين وأنك تتمتعين بأمومتك وزواجك (خاصة أنك تحبين زوجك) وأنك مرتاحة من الناحية المعيشية، فكل هذه نعم علينا أن نشكر الله عليها.

5 من هنا ستصبح مسألة الغضب محدودة، وعلينا أن نتعامل معها بذكاء وبأدوات وأساليب مختلفة، خاصة بعد تصنيفها، وهذا يعني أن تلعبي مع زوجك لعبة التهديد والوعيد، كي تكبحين جماح غضبه، خاصة حين يبالغ ويصدق نفسه أنه (سي السيد) بطل ثلاثية الكاتب نجيب محفوظ!.

6 أول درس يمكن تلقينه لزوجك أن البنت الصغيرة كبرت، وأنها لم تعد تقبل بجرحها أو التجاوز عليها، ليس أمام أولادها فحسب، بل بينكما معاً كامرأة ورجل!.

7 لا حب يا حبيبتي من دون احترام، وعليك أن تجعلي احترامك خطاً أحمر، حتى لو اضطررت إلى مقاطعته وإشعاره بأنه قد يخسرك، لأن البيت الذي ينشأ فيه أطفال مع أم ذليلة سيؤدي إلى تكوين أبناء ناقمين أو منحرفين!.



8 المهم في كل هذا أن تكون لديك خطة واضحة لكسب زوجك واستعادة السعادة لحياتك العائلية، ومع خطتك في التصنيف تستطيعين أن تكوني حيناً الست الناظرة التي تعاقب الزوج، أو المسؤول الذي يطرده، وتكونين أحياناً الكوميدية التي تسخر من غضبه لأمور سخيفة، فيذهب هذا الغضب مع الضحك، خاصة مع أمور تافهة وصغيرة (وليس أموراً جدية أو مزاجية).

9 يمكنك أيضاً بعد وضع التصنيف وقبل البدء بخطتك أن تجلسي مع زوجك جلسة مصارحة، وتفتحي له قلبك وتكوني حاسمة بلطف وأدب أنك لن تقبلي بعد اليوم بالإهانة. كوني جادة ولا تكثري من الكلام كي لا تضيعي نفسك في تفاصيل لا داعي لها. هداه الله ووفقك في المهمة. أخبريني عن النتائج الإيجابية بإذن الله.

الروائي محمد بن ربيع الغامدي:

الحكايا والسير الشعبية سردٌ للتاريخ عززتها المطبعة وأنهاها التلفزيون

أبدع العقل الجمعي في كل بقعة من سهول وجبال وفيافي الكرة الأرضية في حياكة سرد شفهي آسر، كُتِبَ له الخلود على الرغم من مرور آلاف السنين على بزوغه ونشأته، فالأساطير، والملاحم، والسير، والحكايات الشعبية، جاءت نتاجاً للتراكمات الثقافية والفكرية والحياتية، حيث يقوم كل جيلٍ بتوريث هذا التراث، وهمه الأول رصدُ النجاحات التي حققها الإنسان في التغلب على الصعاب والتحديات التي جابهته، وتفاعلاته مع ما يحيط به سواءً كانوا أناساً آخرين، أو تضاريس، أو جمادات.

الرياض - محمود الديب

تتسم كلٌ من الأساطير والحكايات والسير الشعبية بثراء معرفي، يمكن من خلاله الكشف عن كثير من أسرار العصور الغابرة، لذا فُقد حظيت كل تلك الفنون بالتدوين والتحليل والدراسة. ومن الباحثين الذين اهتموا محمد بن ربيع الغامدي، مؤلف كتاب «ذاكرة الفواجع المنسية، أساطير وحكايات شعبية من السراة وتهامة»، الذي التقته «سيدتي» في هذا الحوار حول الحكايات والملاحم والسير الشعبية.

هل الأساطير حاضرةٌ في التراث السعودي؟

مكونات التراث السعودي جزءٌ لا يتجزأ من مكونات التراث البشري الممتد مع الإنسان حيثما حلَّ وأينما رحل، والأساطير أصلٌ من أصول الثقافة البشرية، تفرَّعت، أو تشظَّت، فتوالدت منها الخرافات والحكايات والأوابد. الأساطير البشرية الكبرى تعدُّ على أصابع اليدين، لكنها تفرَّعت، أو تشظَّت حتى باتت تملأ الأسفار في طول العالمين القديم والجديد وعرضهما.

ما أبرز تلك الأساطير؟

أتذكر أسطورة النسر حويرث في حكاية جبل نسران المتداولة في الباحة. ويمكن القول: إن حويرث هو نفسه حورس في الأساطير المصرية القديمة.



الروائي محمد بن ربيع الغامدي

> الأساطير من أصول الثقافة البشرية تفرعت فتوالدت منها الخرافات والحكايات والأوابد حتى باتت تملأ الأسفار

الحكاية والسيرة الشعبية

ما الفارق بين الحكاية والسيرة الشعبية؟

كلاهما ينطوي على فاجعةٍ ما، لكنَّ الحكاية الشعبية تخضع لـ«قانون المشترك الثقافي الإنساني»، أما السيرة الشعبية فلها إيقاعها المحلي، وارتباطاتها الزمنية. الحكايات الشعبية ملك الجدَّات والأطفال، وإن كانت لا تغيب أبداً عن وعي الكبار، بينما السير الشعبية ملك عِلية القوم الراقصين تحت صليل السيوف. الحكاية الشعبية تجربة إنسانية، أما السيرة الشعبية فتاريخ موازٍ أو تسريد للتاريخ.

وتيرة حركة توثيق الحكايات والسير الشعبية والأساطير، هل تراها مُرضية؟

نعم، هناك حركة توثيق واسعة المدى، من أقدمها حكايات أيسوب التي تعود إلى 600 عام سبقت ميلاد عيسى، وهناك حركات توثيق إقليمية، تكاد تغطي كل جهات العالم، قامت منها وعليها دراسات ومناهج أبحاث متعددة، وكذلك كان هناك اهتمام بالأساطير ومنابتها الأولى، كما في الغصن الذهبي لجيمس فريزر، أما السير الشعبية فقد حظي مقابلها العالمي «الملاحم» بالتوثيق، ولعل من أقدمها ملحمة جلجامش عند الأكاديين، وملحمة هوميروس عند الإغريق، أما العرب فقد عكفوا على توثيق سيرهم الشعبية منذ بداية القرن الـ 11 الميلادي عندما كانت البابات المستخدمة في خيال الظل توظف سيراً شعبية في عروضها، وربما كانت تلك الحقبة البداياتُ الأولى لتدوين السير الشعبية التي بقيت مخطوطاتها متداولةً بين الناس حتى حلَّ عصر المطبعة «القرن الـ 18»، فكانت كتب السير الشعبية من أوائل الكتب العربية التي طُبِعَت عليها، ولا تزال تلك السِير الشعبية متداولة بين الناس مثل: عنترة بن شداد، الزير سالم، سيف بن ذي يزن، الأمير حمزة البهلوان، رأس الغول، فتوح وادي السيسبان، تغريبة بني هلال، الظاهر بيبرس.

سادن الأساطير الشعبية

هل يتم استقاء الحكايات الشعبية من شخص واحد أم من عدد من الأشخاص للتأكد منها، وكيف يتم التغلب على اختلاف التفاصيل؟

تستقى من شخص واحد، أو من عدد من الأشخاص، وتوثق الاختلافات بين كل رواية وأخرى من دون انحياز الباحث، ويستحسن استخدام آلة التسجيل.

مَن كان أول مَن تصدى لتدوين الحكايات الشعبية في السعودية ؟

لا أظن أحداً سبق المرحوم عبدالكريم الجهيمان في ذلك. نعم، هو سادن الأساطير الشعبية في الجزيرة العربية. له كتابٌ من خمسة أجزاء، وهناك مَن جاء من بعده مثل علي مغاوي، والأديب الروائي عبده خال، وفاطمة البلوي، ومحمد زيَّاد، ولي كتاب سمَّيته «ذاكرة الفواجع المنسية»، صدرت طبعته الأولى عن «خميسية الموكلي»، وهناك طبعة مقبلة، تشمله مع بقية أجزائه.

أما السير الشعبية فقد كتب عنها محمد حسين زيدان، وعبدالرحمن بن عقيل، وكلاهما كتب عن تغريبة بني هلال، وشخصياً حققتُ في سيرتَين شعبيتين، سادتا في الباحة حينها، سيرة رأس الغول، وسيرة فتوح وادي السيسبان، وألحقتهما بكتاب «ذاكرة الفواجع المنسية»، لكنني فصلتهما عنه في الطبعة المقبلة لنشرهما في كتاب مستقل، ولي بحثان أيضاً، هما «السيرة الشعبية وتسريد التاريخ»، قدمته لملتقى الرواية في الباحة، و«الملهمة الفاتنة»، وقدمته لملتقى استلهام الموروث الشعبي في الأدب السعودي المنعقد في الرياض، وقد سُعدت بأن باحثةً في جامعة سعودية، هي شريفة العنزي من جامعة الحدود الشمالية، اتخذت من سيرة الزير سالم موضوعاً لأطروحتها في الماجستير، وحققت فيها مستوى مميزاً من البحث العلمي.

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتب والمُؤرّخ التونسي

د. عبدالجليل بُوقرّة

كلمتي المُفضّلة؟
غداً أفضل

كلمة أكرهُها؟
لستُ مسؤولاً

آخر كتاب قرأته؟
رواية «الميلانخولي» للمؤرخ التونسي فتحي ليسير

أفضل كاتبة عربيّة؟
الباحثة المصرية في العلوم السياسية سلمى أنور

أفضلُ كاتب عربي؟
نجيب محفوظ

أفضلُ كاتب عالمي؟
غابريال غارسيا ماركيز

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟
موقع الجريدة الفرنسية «لو موند».

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟
برنامج «القنديل» لأكرم خزام بقناة الغد

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟
أختار: «ورقات» لحسن حسني عبدالوهاب و«إتحاف أهل الزمان بأخبار ملوك تونس وعهد الأمان» لأحمد بن أبي الضياف و«المتوسّط والعالم المتوسّطي» لفرنان بروديل

شعرائي المفضّلون؟
المتنبي وبدر شاكر السياب ونزار قباني

بيت من الشّعر أردّده؟
بيت ابن عربي:

«أدينُ بدين الحبِ أنّى توجّهتْ ركائبُهُ، فالحبُّ ديني وإيمَاني»

أديب عربي وأديبة أرشّحهما لجائزة «نوبل»؟
أدونيس وأحلام مستغانمي

شخصيّات في التّاريخ الإنساني أكرهها؟
حسن البنّا

شخصيّات تاريخيّة أفضّلها؟
المصلح التونسي الطّاهر الحداد

أفضل كتاب مُذكّرات طالعتُه؟
مذكّرات نجيب محفوظ التي كتبها رجاء النقاش

كتاب أعيدُ قراءته؟
كتاب «إتحاف أهل الزمان» لابن أبي الضياف

مجلّة أحرص على متابعتها؟
المجلّة الفرنسية «جون آفريك»

أجمل تغريدة قرأتُها مُؤخراً؟
تغريدة طريفة وذكية للفنانة اللبنانية نجوى كرم «لن يدخل الفيروس كورونا إلى لبنان بسبب جبال القمامة المتراكمة»

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟
لقطة من فلم اللبناني زياد الدويري «القضية 23» نشرها أحد الأصدقاء.

ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟
كل ما له صلة بالموسيقى والسينما والتاريخ

الموسيقيّ المفضل لديّ؟
بليغ حمدي

أغنيّات تطربني؟
أغاني المزود التونسي والفلكلور الخليجي والمصري والأغاني العاطفية الفرنسية وأغاني مايكل جاكسون

الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها؟
المزود

فيلم سينمائي لا أنساه؟
«العرّاب Godfather»، لفرنسيس فورد كوبولا

مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أفضّله؟
المسلسل المصري «ليالي الحلمية» لإسماعيل عبدالحافظ والمسلسل التونسي «نوبة»

موهبة وددتُ لو أكتسبُها؟
العزف على آلة موسيقية

نجمة أو نجم أحبّه؟
روبير دو نيرو

فنّانة أعدّها مثقّفة؟
الفنانة التونسيّة سنيا مبارك

فنّان أعدّه مثقّفاً؟
الفنان التونسي عدنان الشواشي

حكمة أتمسكُ بها؟
لا تجعل عُمرك يقِف انتظاراً لأحد، ولا تقضهِ ندماً على ما فات.

تونس - الطيب فراد



التنور مجموعة قصصية



ذاكرة الفواجع المنسية

محاضرات في علم الصرف

صلب التوثيق

أيهما تفضّل أكثر في تدوين الحكايات الشعبية، اللغة الفصحى أم العامية؟

تُدوَّن الحكايات الشعبية كما جاءت على لسان رواتها «بغبارها وعبلها»، ولا بأس في إرفاق تفصيح لكل حكاية منها لتوسيع مساحة الاطلاع عليها، والتغلب على صعوبات غموض المفردات بين لهجة وأخرى.

ويعد تدوينها بلهجاتها المحكية، هو صلب التوثيق، أما تفصيحها، فهو تفسير المفصِّح لها. قد يفهم المدوِّن كلمة في الحكاية بغير ما تعنيه تلك الكلمة، لذا أقول دائماً: دعوا الحكايات كما هي ليفهمها الناس كما هي.

أشرت في كتابك «ذاكرة الفواجع المنسية، لدور الفقهاء في حفظ السير، فهل هناك فئات أخرى ساعدت في حفظ السير؟

لعل تلك حالة خاصة بأقاليم معينة لا تتوافر على منصات تقليدية للحكي، وعموماً فإن منصّات السير الشعبية تراوحت بين خيال الظل في القرن الـ 11 الميلادي، وبين الكتاب المطبوع بعد قدوم المطبعة للشرق العربي في القرن الـ 18. وكانت كتب السير الشعبية من أوائل الكتب العربية التي طُبِعَت آنذاك، فالطباعة إذن وسّعت قاعدة التعامل مع السيرة الشعبية، حيث وفّرت نصوصاً مطبوعة، قام عليها نشاط الحكواتية في مصر والشام وحواضر الحجاز، ونشاط الفقهاء في بوادي وقرى الحجاز، والفقيه في تلك المجتمعات هو كل مَن يقدر على القراءة، ثم توارى ذلك النشاط بكامله بعد شيوع السينما والتلفزيون في المشرق العربي.

مشتركٌ إنساني

الحكايات الشعبية، هل تختلف من منطقة لأخرى أم أن هناك قاسماً مشتركاً بينها؟

هي مشترك إنساني هائل الجرم، عظيم الأثر، قد يتشابه بعضها لدرجة حذو القذة بالقذة، وقد تتشابه في زواياها الحادة، أو زواياها المنفرجة، وقد تتباعد حتى لا يُرى بينها صلةٌ إلا بشيءٍ من الظن.

ما أغنى المناطق بالحكايات والسير الشعبية؟

حيث تجد فماً يحكي، وأذناً تسمع، تجد حكايةً. كل مجتمعات الدنيا غنية بحكاياتها، أما السير الشعبية، فإن خصوصيتها، ومواصفات منصاتها، جعلتها أقل شيوعاً، وأظن مصر والشام أكثر احتواءً لها من بقية الجهات العربية.

هل ما زال هناك رواةٌ للحكايات الشعبية على قيد الحياة؟

نعم، هناك رواة معاصرون. النص المحكي هو جزءٌ من الذاكرة الجمعية، هو روح التراث غير المادي، لذا تقام من أجله الملتقيات الدولية والمهرجانات المتخصصة، مثلاً هناك ملتقى الشارقة الدولي للرواة، وهناك مهرجان الفداوي السنوي في تونس، وهناك مهرجان تيزي أوزو في الجزائر، وهناك الحكواتي في مهرجان جرش، وخيمة الراوي في سوق عكاظ بالطائف.

أشهر الرواة

مَنْ هم أبرز الرواة؟

لعل رواة مصر الأكثر شهرةً، نتذكر منهم سيد الضوي، ومحمد عزت، وأبو إدريس عم الشمندي، وشوقي القناوي، وفي بلاد الشام أبو شادي، وفي الجزائر طاوس عمروش، وفي السعودية محمد الشرهان الذي يحفظ آلاف القصص مع شواهدها من الأشعار، وآلاف القصائد مع هوامشها الحكائية، ولن يغيب عن ذاكرتي الراويان منديل الفهيد، وإبراهيم اليوسف لما قدماه من جهد كبير عبر الإذاعة السعودية. هذه أسماء تجود بها الذاكرة الآن وإلا فالعدد كبير جداً.

ما دلالة أن كثيراً من الحكايات الشعبية تدور حول جبال؟

لكل ظاهرة تضاريسية «كاريزما» طبيعية، تصيغ هيبتها في النفس البشرية. علو الجبل، وغموض تفاصيله على الرائي، يجعلانه مظنة أسرار لا حصر لها. قف معي أمام جبَل شدا في تهامة الباحة، ودوِّن مشاعرك كما فعل عمر أبو ريشة عندما وقف أمام الهيمالايا وهو يقول: «إليك غير الظن لا يرتقي، يا عاصب الغيم على المفرق». وللبحر أيضاً خصائصه، والصحراء كذلك، ولكلٍّ منها مكانته في الحكاية الشعبية، وربما كان للمنشأ الأول للحكاية دوره في حضور ظاهرة طبيعية وغياب أخرى.

الحكاية مشترك إنساني

ماذا عن اللمسة الدينية، هل تحضر في الحكايات الشعبية؟

اتفقنا على أن الحكاية مشترك إنساني، والأصول واحدة، لكنها تفرَّعت، أو تشظَّت، وإن من أهم العوامل التي تصنع تلك الفروع وذلك التشظي عاملُ الثقافة المحلية بكل عناصره من دين ولغة وعادات وتقاليد. الثقافة المحلية تضاف تلقائياً إلى الأصول الحكائية، فتُخرج منها فرعاً، أو تجتزئ منها شظية.

بطاقة

محمد بن ربيع الغامدي

- قاص ومسرحي وباحث متخصص في مجال الموروث الشعبي والسير الشعبية العربية.
- صدرت له مؤلفات عدة منها «مفردات الموروث الشعبي»، مجموعات قصصية منها «مجموعة المفازة» عام 1406هـ، ومجموعة «الثوب الحنبصي»، و«التنور»، و«خان الخياطين» عام 1438هـ، و«النملة والسكر»، و«ألف ثيمة وثيمة»، وكتاب «البرطأونات».
- ألّف مسرحيات منها «بائعة الورد»، و«الريشة والسهم»، و«مراثي الخلود»، و«اليوم الأبيض»، و«راقص مفازة»، و«الشجرة والأرض»
- كاتب صحافي

كن جميلًا



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

كن جميلًا في كل شيء، صداقتك، حبك، أخلاقك، تعاملك حتى في البعد كن جميلًا، هناك أناس آية في الجمال ولكن أرواحهم «قبيحة»، بينما الذين لا نجد على وجوههم مسحة جمال هم آية في جمال أرواحهم.

هناك كبار تصرفاتهم صغيرة وصغار «يطالون» الكبار بأعمالهم الكبيرة، هذه هي فلسفة قراءة الوجوه، فهي مثل صحف الصباح تنقل كل يوم لنا خبراً، ولكن ليس بالضرورة أن يكون صادقاً أو يعكس وجه الحقيقة، فللحقيقة وجوه كثيرة وللناس وجوه أكثر

فوجوههم قد تعكس بعض الحقيقة، ولكنها لا تعكس الحقيقة الكاملة!

وإذا لم يتفق معنا.. فهو ليس على حق، حتى وإن كنا على باطل

والخير كفكرة مستوطن في أذهان الناس

لكن هذه الأفكار النبيلة هل تصبح واقعاً؟

فالخير يمشي بطيئاً بينما الشر يلف العالم وما بين الفكرة والممارسة فالإنسانية وقيمها العليا (الحق والخير والجمال) هي ما يجب أن تجمعنا ونلتف حولها ونحاسب من يخرج عن قيمها!

فلسفة الحياة والتجربة الإنسانية قامت على شعارات نبيلة

هي الحق والخير والجمال

ما نعيشه اليوم لا علاقة له بكل هذه المثل العليا

فهو أشبه بما نتعلمه في كتب المدرسة

بينما كتب مدرسة الحياة تقول شيئاً آخر

لم يعد الحق حقاً

القاعدة تقول ذلك «إن لم تقل الحق فلا تصفق للباطل»

الواقع أن الناس لم يكتفوا بالصمت عن الحق، بل أصبحوا يستمتعون بالتصفيق للباطل

كل يوم تمتلئ أفواه غير القادرين على الكلام بماء الباطل

وربما بأشياء أخرى... البعض يصمت لأن الصمت جميل...

ولكن البعض يصمت ليس لجمال الصمت

يصمت لأنه لا يريد أن يقول الحق...

الكلام المباح سكت عنه أهل الحق،

وحين سكت أهل الحق عن الباطل، توهم أهل الباطل أنهم على حق

الحق صار باطلاً، والباطل صار حقاً

أحياناً نريد أن نكسر الباطل وننتصر للحق كقيمة، وقد تكون أهدافنا غير نبيلة،

عندما نحاول أن ننتصر لأنفسنا على طريقة كلمة حق يراد بها باطل

كل إنسان على حق بشرط أن يتفق معنا..!!

شعلانيات:

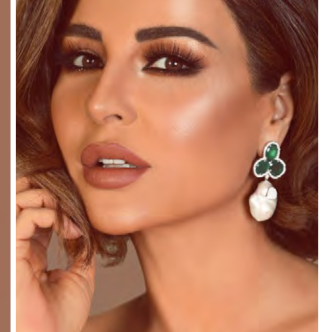
- إذا أحسست بالألم فأنت لديك إحساس أما إذا أحسست بآلام الآخرين فأنت إنسان!
- لماذا يبدو الأتوبيس أسرع ونحن نجري وراءه أكثر مما لو كنا داخله؟!
- من يقول لك: تريد أن تعرف رأيي فإنه في الغالب سيخالفك!
- حاول أن تنتصر لكل ما هو جميل، فإن تنتصر للجمال خير من أن يستمر القبح!

«سيدتي» تجمع أبطال مسلسل «أولاد آدم»
ماغي بو غصن وقيس الشيخ نجيب
ودانييلا رحمة وتكشف سر انسجامهم

بعد أن استطاع مسلسل «أولاد آدم» أن يحجز له مكانة هامة بين مسلسلات رمضان لعام 2020، إذ، حمل كاراكتيرات فريدة وجديدة في عالم الدراما، بالإضافة إلى تطرقه لقضايا إنسانية حساسة كثيرة. وبعد أن اتفق الجميع أن البطل في هذا المسلسل كانت القصة، وليس أي نجم من النجوم المشاركين، حاورت «سيدتي» في بيروت أبطال العمل: ماغي بو غصن، قيس الشيخ نجيب ودانييلا رحمة الذين تركوا بصمة مميزة، وتعمقنا معهم في أدوارهم التي قاموا بتجسيدها في المسلسل في هذا الحوار:

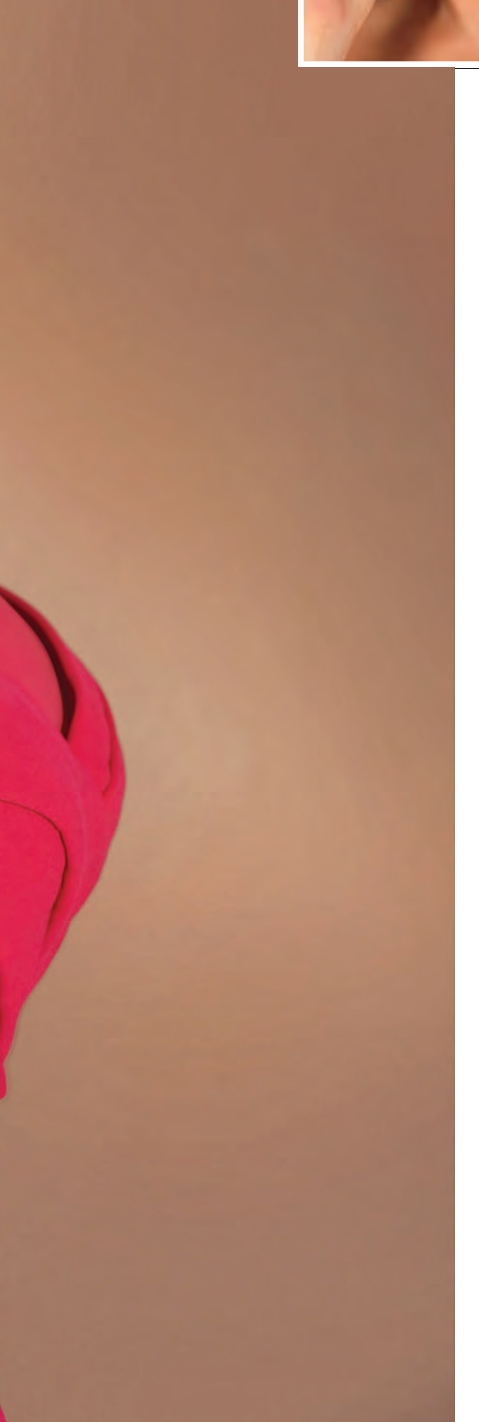
بيروت ـ علي حلّال ـ تصوير ـ ذبيان سعد





ماغي بو غصن:

نجاح «أولاد آدم» لا يلغي نجاح مسلسلي نادين نجيم وسيرين عبد النور



هل لازالت شخصية القاضية «ديما» التي لعبتها في «أولاد آدم» مؤثّرة عليك؟

(تضحك) لا، بالنهاية الممثل لا يجب أن يرتدي شخصية ويسير بها، وإلا يصبح الأمر كارثة في حال كان يلعب دور «السايكو» أو النشال. لا يمكن أن أنكر أنها تركت بعض الشيء في داخلي وعشتها بشكل صحيح.

«ما في حدا برّا الخطيّة.. كلنا أولاد آدم»، كم تنطبق هذه المقولة التي روّجتِ لها في بداية العمل على حياة ماغي؟

أقول دائماً أنا لست ملاكاً، ولا أنوي أن أكون وقلت أيضاً أنا بني آدم وأخطىء، لذلك لديّ مبدأ في حياتي أن أتقبل كل الناس بأخطائهم قبل حسناتهم، ولا أحد ملاك، وأن لا أنسف تاريخ أي أحد أخطأ معي لأنه من الممكن أن أخطىء أنا أيضاً، وفي حال أخطأت أعتذر عندما يكون الخطأ غير مقصود، ولا أحد لا يخطىء سوى الملائكة والقديسين والأنبياء. هناك فرق بين خطأ وآخر، هناك خطأ يكون الهدف منه الأذية، فهنا لا يمكن أن نغضّ النظر عنه.

لماذا لم تعترف «ديما» بخطيئتها في نهاية العمل وبقي هذا السر بداخلها؟

معك حق، فـ«ديما» تعيش صراعات كثيرة، تضطر للتنازل عن مبادئها لحماية نفسها وأيضاً هناك فرضية أن ليس كل الحقائق تظهر في الحياة.

هل يمكن أن يمضي الشخص بحياته بشكل طبيعي عندما يخبىء خطيئته؟

طبعاً يستطيع ذلك من خلال الكذب على الناس ولكن سيبقى حاملاً بينه وبين نفسه هذا الأمر، وهناك من لا ضمير له يقتل القتيل ويسير في جنازته.

مكسيم خليل استفزني

هل استفزك الممثل مكسيم خليل عندما قمتما بتنفيذ مشاهدكما؟

استفزني خلال تصوير مشاهدنا، وكل واحد منا يعيش شخصيته، فقد كان لديّ متعة كـ ماغي أن أراه وهو يقوم بأداء دور «غسان» الذي لعبه في العمل.

ما المشهد الأصعب بالنسبة لك في المسلسل؟

أكثر من مشهد، خصوصاً المشاهد التي تجمع بين الحزن والألم الشديد والسخرية من الحياة، بما يخص إجهاضي للطفل، أو من خلال زيارتي لـ «زيد» الصبي الذي دهسته بسيارتي وعندما أعلم أنه أصبح مشلولاً كانت من المواقف الصعبة، كذلك مشهد المشرحة، فقد كنت أصرخ بشكل حقيقي ليس لأنه يجب أن أبكي، بل بكيت كـ ماغي وليس كـ ديما.

مشهد الخيانة على أرض الواقع كيف تتعامل ماغي معه؟

لا يمكن أن أطلق أحكاماً مسبقة على موقف لم أعشه بحذافيره، وتعلمت قاعدة أن لا أستبق الأمور لأن ردة الفعل تكون وليدة الظرف الذي يعيشه الشخص، وتعلمت من الحياة أنه كلما كبرت الصدمة كان منسوب ردة فعل الإنسان أقل من وطأتها.

مررت بفترة صعبة مع الأزمة الصحية التي تعرضتِ لها. وبالرغم من ذلك، كنت مصرّة على بدء تصوير «أولاد آدم»، كيف استطعت خرق تعليمات الأطباء؟

أنا شاركت في المسلسل كـ «بني آدم» يريد أن يتحدى نفسه، وليس كماغي الممثلة وإن كان بإمكاني أن أباشر التصوير أم لا، وكنت في رهان بيني وبين نفسي أنه في حال شعرت بصعوبة ما فلن أستمر وستحل مكاني ممثلة أخرى.

فاجأتني ردود أفعال الناس

بين الدراما والكوميديا، أين شعرت أن الجمهور أحبك أكثر؟

فاجأتني ردود أفعال الناس. ومن الأساس الجمهور يحب أن يراني بالاثنين معاً، وأغلب من كان يطالبني بالبقاء في الكوميديا يطالبني اليوم بالاستمرار في التراجيديا.

أنا ممثلة أستطيع أن أجمع بين الاثنين، وهذا نجاح إضافي بالنسبة لي، وأنا من قبل قدمت التراجيديا في «ثورة الفلاحين» و«كفى» «وياريت» وغيرها، ولكن قدمت على مدار 4 سنوات مسلسلات وأفلاماً سينمائية كوميدية، وبعدها كسرت هذه الصورة في «أولاد آدم».

تميّز «أولاد آدم» بنصه المتماسك، كم ساعد هذا الأمر على نجاح الممثلين؟

النجاح هو للعمل ككل، و«أولاد آدم» بطولة جماعية ولا تقتصر على أربعة أبطال فقط إنما هو بطولة كل المجموعة التي كانت موجودة بالعمل. وهناك من قدم مشهداً واحداً وترك أثراً كالممثل بيار جماجيان، فلا يمكن أن تستثني أحداً وأكبر دليل أن المسلسل الأنجح هو الذي تكون فيه البطولة جماعية وأن لا تدور أحداثه حول شخصية واحدة دون غيرها.

ما الذي ينقص الدراما اللبنانية لتنافس بشكل أكبر؟

لا شيء أبداً، رأس الهرم هو المنتج. وهناك منتجون في لبنان يضخّون أموالاً كثيرة، فصناعة الدراما اللبنانية مستمرة. وأنا أعلم ذلك كوني أرى كيف يخطط زوجي المنتج جمال سنان للمرحلة المقبلة.

برأيك، هل أثّرت الدراما المشـتركة على الدراما السـورية وأخذت فرص السوريين لصالح اللبنانيين؟
عندما تريد أن تقوم بعمل لبناني صرف، الفرص سـتكون للبناني أكثر، وفي «أولاد آدم» العمل كان مشتركًا والجمهور لازال يحب هذه التوليفة.
هل من الممكن أن تكون المرأة القاضية منافسة للرجل؟
أكيد منافِسة للرجل في كل مكان، ونحن مع المرأة، فالحياة عبـارة عن فكر وليس عضلات. والمـرأة بذكائها يمكنها أن تجد الطريقة الأنسب للخروج من أي أزمة تعترض طريقها، فهي تجمع بين قوتها وعاطفتها وذكائها.
كثـر لاحظوا الكيميـاء بينك وبيــن الممثـل رودني حداد (نبيل)، ما تعليقك؟
كُتـب عن ذلك كثيراً عبر «السوشـيال ميديـا» والنهاية مع «نبيل» كانت سـعيدة، وأتت الحلقة الــ 30 من «أولاد آدم» لتُنصف «ديما» بعد معانـاة 29 حلقة. رودني ممثل مجتهد وكان هناك كيمياء عالية بيننا وصلت إلى الناس.
غياب الفنانتين سيرين عبد النور ونادين نجيم عن رمضان هذا العام هل حصر المنافسة بأسماء محددة؟
أبداً، كنت أتمنى لو تمّ عرض مسلسلاتهما، كانت المنافسة سـتكون بأوجّهـا، كنـت أفضّل أن تكـون نادين وسـيرين موجودتين لأن المنافسـة كانت ستكون أجمل. «أولاد آدم» كان سـيلاقي نفس النجاح ولن يتغير شـيء. والمسلسـل الفاشل حتى لو عرض وحده سيبقى فاشلاً، فالعمل الجميل لا يمكـن أن تخفيـه، ونجـاح «أولاد آدم» لا يلغـي نجاحهما ومسلسـلاتهما، ومـن المؤكـد أن أعمالهما جميلة وسـتجد نجاحها وفرصتها.

أستشير نوال الزغبي

أعلنت الفنانة نـوال الزغبي أنك نجمة رمضان لعام 2020، ما رأيك؟
نوال حبيبة قلبي وناقشـتها قبل أن أقوم بدوري في «أولاد آدم»، وهي دفعتني للإقدام عليه وقالت لي: «أعرف العصب الموجود لديك والمرأة التي بداخلك وأعرف أنه عليك إخراج مـا تملكينه في داخلك». وتابعت: «أنـا لا أتحدث مجاملة فـ نوال شقيقتي وحبيبتي وأتعلم منها كثيراً. كما وأستشيرها في الكثير من الأمور، وفي كل مرة كانت تصيب، وما قالته أعتبره شـهادة. ولو لم تشـعر بـه لما قامـت بكتابته على «تويتر» ولو لديها أي ملاحظات تقولها لي بيني وبينها.
نـوال لا تحبذ خوض مجـال التمثيل، ألـم تحاولي إقناعها بخوض هذه التجربة أم تستبعدين قبولها هذه الفكرة؟
لا أسـتبعد ذلك، وأحب أن أراها بالتمثيل ودائماً أتكلم معها في هـذا الخصوص، ولكـن نوال تدرس خطواتها بشـكل «مخيـف»، ولهـذا بقيت نجمة ذهبية حافظـت على نجاحها كل هذه السنوات.
من هنأك على المسلسل من النجوم غير أصالة؟
هنـاك الكثير من فارس كرم إلى نجوى كرم وأصالة ونوال الزغبي وراغب علامة ونانسـي عجـرم اللذين كانا يتابعان العمل.





قيس الشيخ نجيب:
توقعت نجاح الثنائية مع دانييلا رحمة وأحيي دينا الشربيني



هل كان دور «سعد» بمثابة ضربة الحظ في مسيرتك؟
لا ليس كذلك، بل هو أتى بالوقت والزمان المناسبين، فبعد فترة من تكرار الأدوار التي لا أتحمل ذنبها أنا بشكل أساسي، جاء دور «سعد» ليكسر النمطية التي كنت أتّبعها في اختيار أدواري وقدمت شخصية مختلفة في «أولاد آدم».
هذا الدور كان حديث الناس طيلة فترة عرض المسلسل، ماذا تقول عنه؟
الأصداء إيجابية لدرجة كبيرة وسعيد بهذا الأمر، والاجتهاد الذي اشتغلت عليه ظهر للناس، وشخصية «سعد» فيها القسوة والحنان والعنف والنبل والشهامة والذكاء.
عندما قرأت شخصية «سعد» على الورق، هل ترددت في الموافقة عليها أم كان الأمر سهلاً؟
لم يكن لديّ أي تردد وتمسكت بها الى أقصى الحدود، وكنت أشعر أنها ستؤثر بالناس وكنت مستمتعاً خلال أدائها، وحتى لو كنت خيّرت في رمضان بين عدة شخصيات ومسلسلات لكنت اخترت شخصية «سعد».
بالرغم من صفات «سعد» السيئة، إلا أن ذلك لا ينفي أن بداخله إنساناً يرفض الظلم والفقر أو أن يستقوي عليه أحد، فهو بالنهاية كان ضحية مجتمعه.
قبل أن تدخل بعمق الشخصية، ما الذي تقوم به خارج الكاميرا؟
أتمعن في النص وألجأ إلى اختيار لغة الجسد التي تناسب الدور، كما أعمل على البُعد النفسي وأتخيل كيف يجب أن تكون. هناك تكنيك خاص بكل ممثل وهذا ما درسته في معهد التمثيل، وفي حال أحببت الشخصية تعيش معها بكل تفاصيلها.
ألم تتردد في أن ترافقك العصبة على عينك في كافة الحلقات أو أن تؤثر على مظهرك؟
أبداً، مع أنه في البداية شكلت مخاوف لدى المخرج الليث حجو أكثر مني، وأنا كنت متمسكًا بها وكنت أشعر أنها سمة أساسية من شخصية «سعد».
في البداية، استهجن الجمهور مظهري بها، ولكن فيما بعد تآلف معها، ولم يعد ينتبه إليها أحد، وهذا ما راهنت عليه. الأصعب كان بإيصال الحالات الانفعالية لـ «سعد» بعين واحدة، وهذا ما أخذته على عاتقي والحمد لله وجدنا نتيجة طيبة لدى الجمهور.
قيل إنك والفنانة دانييلا رحمة (مايا) أكثر الثنائيات الناجحة في رمضان؟ ما تعليقك؟
أنا توقعت أن تنجح الثنائية وقلت لـ دانييلا: «سعد» و«مايا» سيقومان بشيء جديد ومختلف حتى بوجود مسلسلات منافِسة سيبقى لهما طعم مختلف وعلاقتهما جديدة ولم تطرح في الدراما بعد.
عندما تنجح ثنائية ما يلجأ المنتجون لاستغلال هذا النجاح بعمل آخر. هل تعيد التجربة مع دانييلا أم تفضل التريث قليلاً؟
دانييلا في داخلها ممثلة حقيقية وشخص شغوف وشخصية «مايا» كانت تحدياً بالنسبة لها، فأنا لست هنا بصدد تقييمها، ولكن هذا التحدي الذي خاضته ونجحت به بامتياز يمكنها أيضاً في المقابل أن تقوم بشخصية ثانية وبطريقة مختلفة وتنجح فيها نفس النجاح. «سعد» و«مايا» حالة خاصة. وهناك شخصيات أخرى من الممكن أن تذهب من خلالها إلى مكان آخر في حال كان هناك تعاون ثانٍ بيننا.
البعض انتقد أن سياق أحداث المسلسل كانت واضحة بالنسبة للمشاهد دون ترك أي مجال للتشويق، ما تعليقك؟
هذا الكلام لا أظن أنه موجود بشخصيتي «مايا» و«سعد» اللذين يعيشان حياة بسيطة وطبيعية تشبه الشارع.

أتقبل النقد

البعض رأى أن أداءك مبالغ به في العمل؟
لم أسمع كلاماً سيئاً عن شخصيتي. وأنا شخص أتقبل النقد، و«سعد» حصد تفاعلاً كبيراً عبر «السوشيال ميديا» خاصة في مشهد وفاة مربيته «هالة» التي تقوم بدورها الممثلة السورية سوسن أبو عفار.
لننتقل إلى مسلسل «حرملك» بجزئه الثاني، لماذا لم يكن نجاحه كالجزء الأول برأيك؟
هذا الكلام يختلف بين شخص وآخر، وبرأيي الجزء الثاني كان ممسوكاً درامياً بشكل أكبر من الجزء الأول، وفي النهاية الآراء تتفاوت بين الجمهور، وكل يختار حسب ذوقه.
العام الماضي، ابتعدت عن المسلسلات «البان آراب» وكنت بـ «مسافة أمان» هل تعتقد أن الدراما المشتركة ستنتهي؟
لا يمكن أن نعلم وأشعر أنها حاضرة، ورأيت التفاعل الكبير الذي حصل مع «أولاد آدم» من كل أنحاء العالم، وأظن أنه لا دراما رديفة للأعمال المشتركة اللهم ما عدا الدراما المصرية التي تقدم أعمالاً مهمة.
هل تشعر أن «حرملك» هو لفئة معينة من الناس؟
لا يمكن أن تعرف ذوق الجمهور وبحسب خبرة السنين لا يمكن أن تتوقع ذوقه أيضاً، فمسلسلات «ربيع قرطبة» و«ملوك الطوائف» و«خالد ابن الوليد» كان هناك طيف واسع من الناس يشاهد هذه النوعية من الأعمال، وبرأيي العمل الجيد يتحدث عن نفسه كما حصل مع مسلسل Games Of Thrones الذي لامس جمهور الكرة الأرضية بكل أجزائه. بالنهاية، العمل المكون من نص وإخراج وإنتاج وتمثيل جيد ستحبه الناس وتتابعه.



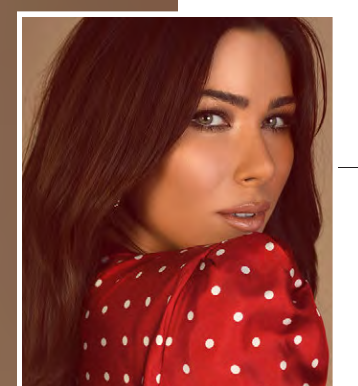
برأيك، هل تفرز دراما رمضان من هو النجم والعمل النجم؟
كل عمـل يحدد نفسـه وهنـاك أعمـال تراها وتقـول أنت لنفسـك كمتلـق تُرى هـل هذا العمـل نفذ لنجـم معين؟ ويمكنـك أن تكتشـف إن كان هذا المسلسـل للجميع أم لا. «أولاد آدم» هـو بطولـة جماعيـة بطله النـص والموضوع وليس نجماً على حساب آخر.
هل الممثل السوري هو الأول عربياً؟
من الأوائل وهـو من أقوى الممثلين على السـاحة العربية باعتـراف الجميع، وحتى في مصر التـي تعتبر فيها صناعة الدرامـا قديمة تعترف بقوة الممثل السـوري على السـاحة العربية.

أحببت «لعبة النسيان»

ماذا تابع قيس من أعمال في رمضان؟
انتهينـا مـن تصويـر «أولاد آدم» فـي 16 أو 17 من شـهر رمضـان ولم أسـتطع متابعـة كل حلقـات العمـل، وطبعاً شـاهدت «حرملـك»، وأحببـت «لعبـة النسـيان» للممثلة المصريـة دينا الشـربيني. كما تابعت بعـض الحلقات من مسلسـل «الفتوة». وبالدراما السـورية لفت نظري عنوان «مقابلة مع السيد آدم» وواضح أن هناك جهداً كبيراً وجذاباً في هذا العمل.
ممثلة تستفزك للعب دور جديد معها؟
الأمر هنـا يتعلق دائمـاً بالنـص والمادة اللذيـن يجعلانك تتخيل من هي الممثلة التي سـتلعب الدور معك، وأنا أحيي دينا الشـربيني على ما قدمته في مسلسلها، إذ، يحسب لها جهدها الواضح الذي بذلته.

راغب علامة تابع «أولاد آدم»

حدثنا عن دعوة السوبر سـتار راغب علامة لك على الإفطار في رمضان؟
حصل ذلك عن طريق صديق مشـترك، وراغب كان يشاهد «أولاد آدم» ودعاني إلى الإفطار، وطبعاً اسـتجبت بكل حب للدعـوة وتعرفت إليـه وزوجته وولديه خالد ولؤي وسـعدت بالجلسـة معهم، ونقلوا لي حبهم للعمل. كما وفرحت برأي راغب لأنه حتـى بالتمثيل يملك عين «القناص» للصراحة، لا أريد أن أمدح نفسي أكثر، حتى أنه كلمني بعد مشاهدته لمشـهد وفـاة «هالة» فـي العمـل. كانت فرصة لـي أنني تعرفت إليه شخصياً وأنا من المعجبين بأعماله.
ما هو أصعب مشهد قمت بتأديته في «أولاد آدم»؟
مشـهد «مـوت هالة» مـن أصعب المشـاهد لأنـه صامت، ومسـؤوليتي كانت كبيرة في كيفية جعل «سعد» يعبّر عن هذا الحزن الشديد، وأيضاً عندما يطلب من «مايا» أن تقوم بعملية إجهاض الجنين، عشت هنا صراحة صراعاً كبيراً كي أقتنع أن «سعد» هكذا يُفكر وهو بعيد عني كـ قيس.



دانييلا رحمة:

قيس الشيخ نجيب طلب مني ألا أتغير ووالدتي كشفت لي سر النجاح في العمل

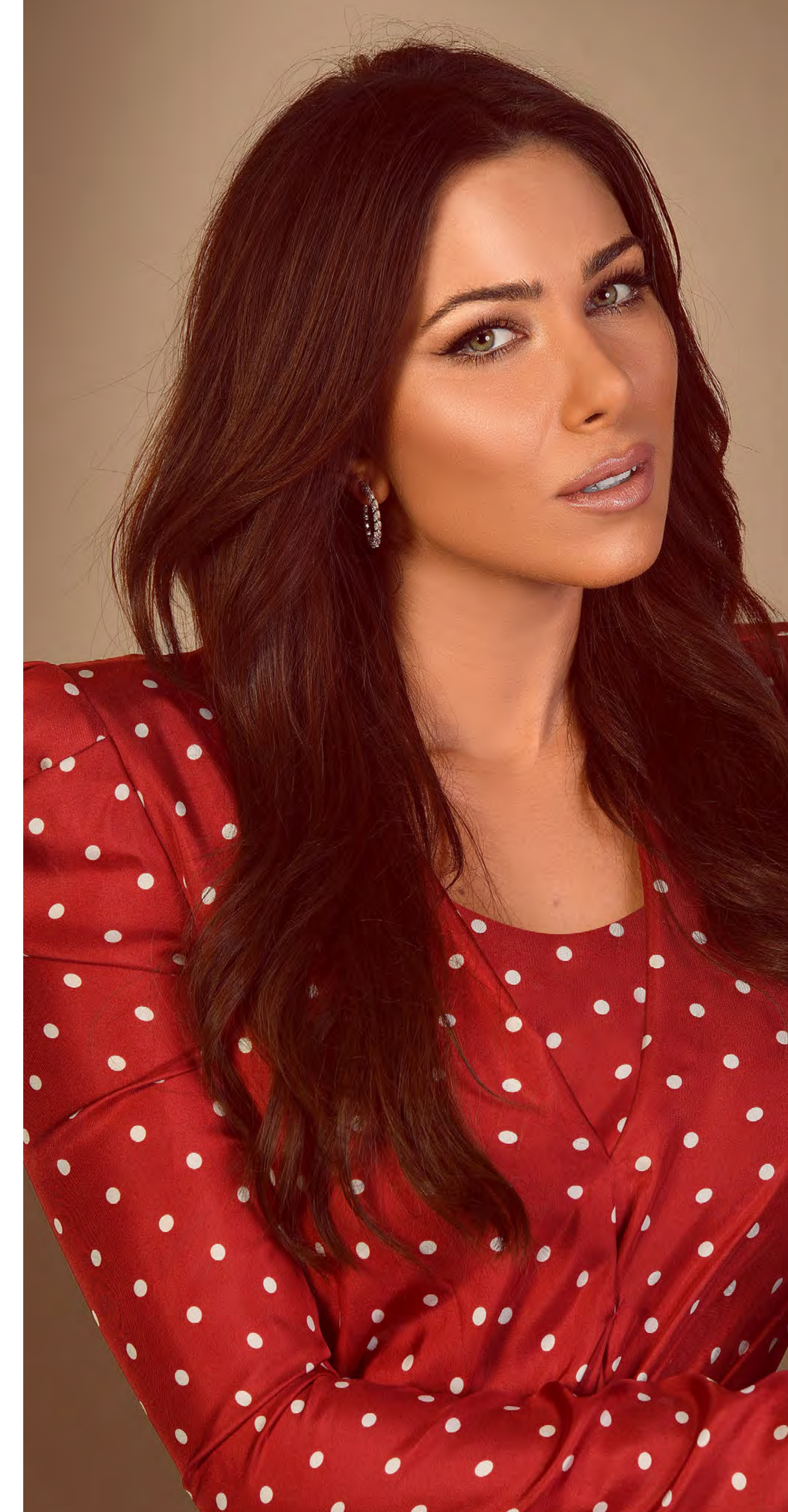
قيل عنك دانييلا إنك كنت مفاجأة العمل؟
سمعتها كثيراً وشعرت بسعادة كبيرة، رغم أنني كنت خائفة جداً، وحاولت رفض الدور في البداية بسبب خوفي منه وشعرت إما أن يكون هذا الخيار مفصلياً في حياتي العملية، أو يقعدني في المنزل.
عندما قررت أن آخذ الدور قررت العمل عليه من كل النواحي والزوايا، انطلاقاً من التخلص من لكنتي الأسترالية والعمل على تحسين اللغة العربية كي أتفادى النقد. كان هدفي أن ينسى الجمهور دانييلا التي يعرفونها، ويصبوا تركيزهم على «مايا» وأردت لها أن تأخذ حقها لا دانييلا.
مغامرة منك وذكاء أن تختاري دوراً صعباً في وقت كان يمكنك أن تكوني بأمان لو ذهبت للعب دور الفتاة الجميلة؟
كي يبقى الشغف والحب موجودين للتمثيل لا يمكنني أن أبقى أكرر نفسي، ويجب أن أتحدى نفسي بعمل جديد، وهذا ما أخذني إلى هذا الدور والشخصية. أنا واثقة أنه بإمكاني إعطاء المزيد في هذا المجال.
كيف استطعت أن تقربي شخصية «مايا» إليك؟
أكثر ما عملنا عليه هو كيف تكون «مايا» قريبة من القلب. وبالورق لم يكن هذا الأمر ظاهراً، وبذلت كل جهدي كي يتعاطف الناس مع «مايا» مثلما قرأتها.
أداؤك العفوي انعكس على مشاهدك؟
نعم، وعملت عليه كثيراً، ليس محبذاً أن تفتعل طريقة الكلام والطرافة، وكنت أعيد الحوار بيني وبين نفسي طيلة النهار في المنزل، كي يصبح كل ما أقوم به طبيعياً.
هل هناك من حذرك من الإقدام على دور مايا من أهلك أو أقربائك؟
أبداً المخرج الليث حجو كان خائفاً، خصوصاً من اللهجة ولذلك أصرّ أن يكون هناك مدرب خاص لي، يكون منتبهاً إلى كل كلمة نقولها من تفاصيل الحركة والكلام.
هل استطاع الليث حجو أن يخرج دانييلا من شخصية الفتاة الجميلة؟
دائماً أعطي الأحقية للمخرج بأنه هو من يدير كل شيء يحصل في مكان التصوير، بينما المدرب الخاص هو مثل المرآة يساعدك أن تعيش الورق ويكشف لك مفاتيح ربما المخرج لا يعلم عنها.
الليث حجو كان محفّزاً كبيراً لي، وكونه شخصاً قاسياً دفعني لأكون ملتزمة لدرجة أنه في مكان التصوير بقيت 4 أشهر دون أن ألمس هاتفي خلال التصوير. وبالنسبة لرامي حنا مخرج «تانغو»، فبداية دخولي عالم التمثيل كانت معه وهو من أكثر الأشخاص الذين آمنوا بي، دون أن ننسى هنا شركة «ايغل فيلمز»، وهنا أودّ أن أشكر رامي والأستاذ جمال سنان من قلبي على هذا الأمر، فهما جعلاني آخذ خطوة إلى الأمام وأسير بثقة.

هل اطلعت على مشاهد من رقص فيفي عبده لتنفيذ مشهد الرقص الذي قمت به في أول حلقة؟
طبعاً، شاهدت فيفي عبده على «إنستغرام» واستمعت إلى الكثير من الأعمال المصرية وأكثر أغنية سمعتها «بنت الجيران» ورقصت على أنغامها في المنزل كي أتعمق أكثر بشخصية «مايا».
هل كان مشهد الرقص صعباً على دانييلا؟
أول لقطة من المشهد استغرقت بعض الوقت. وعندما بدأت بالتصوير لم أعد أريد أن أتوقف. شعرت أنني حرة دون قيود، ومشهد الرقصة قمنا بإعادته أكثر من 15 مرة لنأخذه من أكثر من زاوية.
ما هي المشاهد الصعبة التي تأثرت بها دانييلا؟
مشاهد التراجيديا بيني وبين قيس الشيخ نجيب.
قيس أخبرني أنه شعر بأنكما ستشكلان ثنائياً ناجحاً؟
قيس شعر بذلك وكان يطلب مني دائماً أن لا أتغير بعد نجاحي هذا العام، والليث حجو وصفني بصاروخ أرض جو عندما عرض العمل على الهواء.
هل تفكرين بتكرار الثنائية مع قيس أم تفضلين أخذ استراحة وليس كما حصل بينك وبين باسل خياط؟
أفضّل أن آخذ استراحة كي ينسى الجمهور شخصيتي «مايا» و«سعد»، وبالنسبة لمسلسل «الكاتب»، فالناس كانوا يتذكرون دائماً قصة فرح وعامر التي لعبناها أنا وباسل خياط في «تانغو».
ما الرسالة التي أوصلتها «مايا» من العمل؟
بالنسبة لي، التضحية لصالح العائلة والأمان والحب والبساطة التي ميزت علاقة «مايا» و«سعد».

بقيت بالحذاء الرياضي كل الوقت

شخصية «مايا» لم ترهقك ولم تتطلب منك وضع الرموش والماكياج الكثيف؟
كانت شخصية مريحة جداً بصراحة، وأجمل شيء أنني بقيت كل الوقت بالحذاء الرياضي والماكياج كان خفيفاً، فقط زاد وزني من 3 كلغ إلى 5 كلغ، وتقصدت ذلك، كي يكون جسد الراقصة التي أجسدها ممتلئاً. وتابعت (ضاحكة): «أستاذ جمال قال لي: «دانييلا عليك أن تعودي إلى وزنك السابق لأجل الأعمال المقبلة».
من نجح أكثر هذا العام برأيك باسل خياط في «النحات» أم عابد فهد في «الساحر»؟
الاثنان ممثلان فظيعان، وأحب أعمالهما كثيراً، ولكن سمعت بعض الانتقادات حول العملين، وحزنت لأن القائمين على العملين كانوا محكومين بعرض 15 حلقة فقط، ولو حصل هذا السيناريو معنا في «أولاد آدم» كان ليشكل ذلك مشكلة كبيرة.





هل غياب سيرين عبد النور ونادين نجيم جعلك تبرزين أكثر؟
كل واحدة لديها جمهورها وكل مسلسل لديه جمهوره، وهناك من يتابع ليس فقط من أجل الممثلين بل من أجل العمل، وهذا ما حصل في «أولاد آدم» حيث كان العمل هو البطل. كنت أتمنى رؤية نادين نجيم في رمضان بمسلسل «2020»، وكنت بانتظار ما ستقدمه خصوصاً أنها تلعب دور الفتاة الشعبية. أحب المنافسة وتنافست من قبل مع نادين خلال عرض مسلسلي «طريق» و«خمسة ونص»، ومن الجميل أن تستمع إلى آراء الناس وتقييمهم، وبالنهاية الدنيا أذواق.
نجاحك بالدراما هل سيجعلك تبتعدين عن السينما؟
أحب السينما ولكن تحتاج إلى نص وقصة جميلة.
من هنّ الممثلات اللواتي تريد دانييلا العمل معهن؟
ندى بو فرحات وكارول عبود وخصوصاً مع الأخيرة، فقد أحببت العمل مع كلتيهما، أيضاً مع الممثلة دارينا الجندي التي لعبت دور والدة باسل خياط في مسلسل «النحات» لفتني المشهد الذي قامت به في أول حلقة من المسلسل.
هل من الممكن أن تقبل دانييلا بأدوار لا تقتصر على بطولتها فقط؟
في «أولاد آدم» العمل كان هو البطل وليس الممثلين، ولي الشرف أن أمثل مع طلال الجردي ورودني حداد، وكارول وندى، وأحببت كيف ظهرت هذه المواهب على الشاشة وهذا ما جعل الناس تغرم بالعمل.
هل ستصبح دانييلا محتكرة من قبل «ايغل فيلمز»؟
لم أوقّع عقداً خاصاً مع الشركة، وطالما أنا مرتاحة فلا مشكلة ولكن عندما لا يناسبني النص أو العمل أصارح الأستاذ جمال سنان بالأمر، فنحن نتعامل مع بعضنا البعض كعائلة.
ما سر النجاح الذي حققته دانييلا بفترة قصيرة؟
السر كما تقول لي والدتي دوماً هو الاجتهاد والإصرار رغم التعب.

أحب الاستقرار والزواج

هل تعيشين قصة حب؟
أفضّل أن أترك أموري الشخصية لي دون الدخول فيها. أحب الاستقرار والزواج وتأسيس عائلة، وسيكون ذلك في الوقت المناسب، وستكونون أول من تعرفون.
من بعد «مايا» هل من الممكن أن تنجح دانييلا في الكوميديا؟
خطر في بالي كثيراً أن أقوم بعمل كوميدي من بعد هذه الشخصية وقلت لليث حجو ذلك، وقال لي يليق بك أن تقومي بهكذا نوع من التمثيل.
ما هو حلم دانييلا؟
أحلام كثيرة وكبيرة أهمها أن أبقى ناجحة، وأنشىء عائلة ويصبح لديّ أولاد، وأن يكون الاستقرار مرافقاً لي في العمل والحب والزواج والصحة.
لم يسنح لك الوقت بمتابعة الأعمال الرمضانية، ولكن هل استرقت النظر إلى بعض الأعمال؟
رأيت بعضًا من مشاهد «البرنس» وسأتابعه فقد سمعت أن قصته جميلة.

عبد المجيد الرهيدي:

هذا هو الفرق بين «مخرج7» و«مليار ريال» ومسرحية «الذيب في القليب» وضعت الأسسَ الحقيقية لمسرح سعودي محترف

عبد المجيد الرهيدي ممثل سعودي متميز، تمكَّن من الوصول لسلَّم الشهرة خطوة تلو خطوة، ليَعْبُرَ مشوار النجومية عن طريق المسرح في بداياته، ذلك المسرح الذي جعل منه واحدًا من أهم الأسماء المطلوبة على الساحة الدرامية. خاض الرهيدي الكثير من التجارب عن طريق المسرح والشاشات الفضائية وتقديم البرامج التلفزيونية، وكذلك الأفلام السينمائية، غير أن اسمه ارتبط بالدراما الكوميدية. «سيدتي» كان لها معه هذا الحوار الشيق، الذي تَطَرَّقَ فيه لأهمية المسرح السعودي، ومشاركاته الرمضانية، وما ينقص الدراما السعودية. فلنتعرفْ على تفاصيل الحوار. الرياض - محمد العشيوي

في البداية، حدِّثنا عن ظهورك في الدراما الرمضانية هذا العام، تحديدًا من خلال مسلسلي «مخرج 7» و«مليار ريال»، وعن المساحات الدرامية التي تقدِّمها للمشاهدين؟

كان ظهوري في شهر رمضان عبر عملين دراميَّيْن كوميديين هما «مخرج 7»، على شاشة MBC، ومسلسل «مليار ريال»، على شاشة sbc، ولكل عمل هوية خاصة؛ فمسلسل «مخرج 7» أجسد فيه دور الموظف الشاب الطموح الذي انتقل من مدينته جدة إلى الرياض ليكون شريك بطل العمل الفنان ناصر القصبي في المكتب، حيث يحمل العمل صراعًا غير ظاهر بين الموظف الشاب الطموح ومديرته التي تقاربه في العمر مع «دوخي» الجامد، الذي لا يقبل التطوير ومواكبة العصر، وذلك في قالب كوميدي، وضمن أفكار العمل الاجتماعية ومفارقاته المضحكة المبكية في بعض الأحيان.

وعلى النقيض، فإن مسلسل «مليار ريال» أظهر فيه بشخصية مغايرة، بعيدًا عن أجواء مكاتب «مخرج 7»، إذ أؤدي دور شاب يافع يتمتع بحرية أكبر في المظهر والملبس، يخوض صراعًا حول إرث يظهر فجأة، ويتحوَّل إلى محل نزاع ضمن العائلة الواحدة. وعلى كل الأحوال، فإن لكل عمل هوية خاصة وتجربة مختلفة استفدت منها كثيرًا، وستشكِّل خبرة تراكمية لي كفنان حريص على زرع البسمة على شفاه المشاهدين في رمضان.

التجهيز الاحترافي للمسرحية

خُضْتَ تجربةً مسرحيةً من خلال موسم الرياض تُعَدُّ من أولى المسرحيات السعودية بعد غياب ناصر القصبي وراشد الشمراني وعبد الإله السناني عن المشهد المسرحي لثلاثة عقود. كيف تقيِّم هذه التجربة؟

مسرحية «الذيب في القليب» بالنسبة لي شخصيًّا واحدة من أفضل المسرحيات التي قدَّمْتُها خلال مسيرتي الفنية، رغم أنني بالأساس خريج بكالوريوس مسرح من جامعة «6 أكتوبر» قبل عشر سنوات، وشاركتُ في العديد من المسرحيات، سواء قبل التخرج أو بعده، ما بين مصر والسعودية.

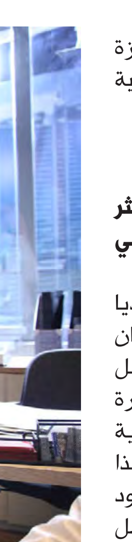
لكن ما ميَّز العمل هو التجهيز الاحترافي للمسرحية، بدءًا من بروفة الطاولة، مرورًا ببروفة المسرح، وكأننا قمنا ببناء المسرحية «طوبة طوبة» حتى ظهرت بهذه الحُلَّةِ الجميلة، وما ساعدَنا على ظهور المسرحية بهذا الشكل هو الدعم اللوجستي من قِبَلِ مجموعة MBC، من خلال وضعِ ميزانية كافية، وتأمين كل احتياجات الفنان، وإشعاره بالأمان، والعمل باحترافية حقيقية في أجواء عائلية كنتُ أحلم بها طيلة مسيرتي الفنية في بلدي وفي قلب عاصمتي الحبيبة الرياض.

وحتى تكتمل معادلة نجاح المسرحية، لا بُدَّ من وجود نص مكتوب بحِرَفِيَّة عالية مثل نَصِّ الكاتب الذكي خلف الحربي، وقد جسَّدته نخبة من عمالقة المسرح السعودي، الذين عادوا بعد غياب لـ«أبي الفنون»، فوجود الدكتور راشد الشمراني والفنان ناصر القصبي وعبد الإله السناني يُشعرك بالمتعة والاحترافية، وبمثل هذه الأسماء تكتمل منظومة النجاح، لنصل إلى مرحلة الإبداع.

مشهد ثقافي وفني وتحدٍّ قدَّمتَه في مسرحية «الذيب في القليب». كيف ترى اليوم المشهد المسرحي بالسعودية. وماذا ينقصه؟

مسرحية «الذيب في القليب» وضعت الأسسَ الحقيقية لمسرح سعودي محترف، والمطلوب أن يقتحم المنتجون هذا المجال، في ظل دعم الدولة غير المحدود للفنون بشكل عام، مع استقطاب المواهب في الكتابة والتمثيل والإخراج، فالبيئة





ناصر القصبي وعبد المجيد الرهيدي في «مخرج 7»



عبد المجيد الرهيدي

اليوم أصبحت ملائمة ومحفِّزة لتقديم مسرحيات سعودية احترافية بمواصفات فنية حقيقية.

تحدٍّ خاص

نراك في الدراما الكوميدية أكثر من التراجيدية، هل ترى نفسك في الكوميديا بشكل كبير؟

بصراحة، أرى نفسي في الكوميديا أكثر، لكن لا بُدَّ من أن ينوِّعَ الفنان فيما يقدِّمه للمشاهد، وأنا بفضل اللّه تعلمتُ أكاديميًّا، ولديَّ القدرة على التوجُّه نحو الأعمال التراجيدية البعيدة عن أجواء الكوميديا، وهذا تحدٍّ خاص بالنسبة لي، رغم وجود محاولات تراجيدية لي في مسلسل «كاش» اليوتيوبي، وبإذن اللّه سيكون هدفي المقبل، وهو رهان عليَّ أن أنجح فيه تمامًا مثلما وجدت الإشادة والإعجاب بما قدمتُه من أعمال كوميدية.

وسأضع في اعتباري أن موعد البطولة المطلقة سواء في الكوميديا أو التراجيديا ما زال مبكرًا حتى الآن، فلا بُدَّ من المشاركة في المزيد من الأعمال، واكتساب المزيد من الخبرات في أدوار منوَّعة؛ حتى أصل للبطولة المُطْلَقَة وأنا متشبِّع ومكتسب للعديد من الخبرات، التي ستكون عونًا لي على تقديم الأفضل، وإقناع المشاهد بما أقدِّمه حتى أستطيع حصد النجاح.

ماذا ينقص الدراما السعودية كي تنافسَ الدراما العربية وتتصدَّر المشهد الفني؟

الدراما السعودية ينقصها أن نُشبعَها بقضايانا وهويتنا ونقدمها بالشكل اللائق والحِرَفي، فلا يمكن أن ننافس ونصل للعالمية إلا بالنجاح في معالجة قضايانا وإظهار موروثنا وتراثنا، وهذا ما سيجعلنا منافسين أقوياء على الصعيد العربي والعالمي فنيًّا، وهناك خطوات نسير فيها بشكل صحيح في هذا الاتجاه، في ظل الدعم الكبير من حكومتنا، التي أَوْلَت الثقافة والفنون الاهتمام والدعم غير المسبوق، الذي سيضعنا في مَصَافِ الدول المتطورة فنيًّا عما قريب.

هل هناك غياب في النصوص في ظل وجود الأفكار؟

حقيقة، الأفكار وفيرة وموجودة بكثافة لاسيما لدى جيلنا الشاب، لكن ما ينقصنا هو كاتب حوار محترف أو ما يُعرف بـ«سيناريست»، بحيث يفرِّق ما بين النص المسرحي والتلفزيوني والسينمائي، ويطبِّق قواعد كتابة النصوص ووقتها بحسب ماهية كل عمل، وكلي أمل في ظهور كتاب وكاتبات سعوديين من جيل الشباب، يُسهمون في نهضة الفن لدينا خلال الفترة القادمة.

أنا محظوظ جدًّا

كيف تُثَمِّنُ اليوم وجودك على الساحة الفنية في ظل عرض مسلسلين لك في الفترة الذهبية «مخرج 7» و«مليار ريال»؟

أنا محظوظ جدًّا بحصولي على مساحتين دراميتين في قناتين سعوديتين مختلفتين، وأتمنى أن أكون مستحِقًّا لها، وأقنع المشاهد بما أقدِّمه في العملين، وأرسم البسمة على وجوه المشاهدين، ولكن أشعر ببعض الحزن لعرض العملين في وقت واحد بعد صلاة المغرب في الذروة، حيث كنت أمنِّي النفس بأن يكون العملان في وقتين مختلفين، بحيث يمكن للجميع مشاهدة العملين دون أن يؤثر أحدهما على الآخر.

هناك الكثير من الانتقادات على مسلسل «مليار ريال». كيف تنظر لهذا الجانب. وهل اليوم أصبح المُشَاهِد يملك نظرةً درامية للانتقاد؟

كل من شاهَدَ العمل من حقِّه إبداء رأيه حياله، لكن النقد الحقيقي هو ملك للمتخصصين في مجال النقد الفني، وأنا أرحب بكل انتقاد وأضعه بعين الاعتبار؛ ليكون ضمن محدِّدات خياراتي القادمة. أما النقد المُرْسَل فقط دون تحديد الجزئيات التي طالها النقد فيُعتبر كلامًا عائمًا، بخلاف النقد القائم على علم ومعرفة ودراية وبشكل واضح وعميق ومفصَّل، فسيُؤْخَذُ بعين الاعتبار. وفي النهاية، «الناس أذواق»، وكما قيل في المثل «لولا اختلاف الأذواق لبَارَت السِّلَع»، وأنا أرحِّب بكل نقدٍ هادف بَنَّاء محدَّد الملامح، وسيكون خير معين لي في اختياراتي القادمة، وسيسهم في تطوير أدائي.

في نظرك، ماذا يميِّز مسلسل «مخرج

7» وماذا يميِّز مسلسل «مليار ريال»؟

ما يميِّز مسلسل «مخرج 7» هو أننا فريق منسجم ومتناغم، لكننا نراعي جانب التجديد، مع وجود قائد فني وفنان خبير ممارس كأستاذنا الفنان ناصر القصبي، وهذه ميزة تجعله أكثر تناغمًا وانسجامًا، لكن في مسلسل «مليار ريال» يوجد فريق جديد منوَّع ما بين وجوه شابة مع أسماء خبيرة، كالفنانة القديرة وجنات الرهبيني مع اسم خليجي مخضرم كوميديًّا مثل هيا الشعيبي، بوجود خالد الفراج وعلي الحميدي، ونقدِّم عملًا برُوح جديدة.

هل ترى اليوم أن النقد عبر «السوشيال ميديا» بنفس تأثير النقد في الصحف والقنوات الفضائية؟

نقدُ منصات التواصل الاجتماعي مؤثِّر بنسبة 20٪؛ نظرًا لعدم تخصُّص كثير من مستخدميه، لكن يبقى مؤشرًا لقياس ردَّات الفعل حول العمل، لكن كنقد حقيقي عميق فلا يقدمه سوى المختصِّين، ومع ذلك نحن نستفيد من هذه الانتقادات في التطور الدائم ومراعاة رغبات الناس.



التركيز على السينما

خضت تجربة سينمائية في مصر. هل تنوي استكمال هذه التجربة مجددًا؟

نعم، خضتُ تجارب سينمائية، وأغلبها كان خلف الكواليس أو كمتدرب أثناء دراستي، وأحيانًا أشارك ككومبارس ناطق، ولم أحظَ بأدوار كبيرة، حيث كانت أكبر مساحة حصلتُ عليها 5 مشاهد، وكلها خبرات متراكمة استفدتُ منها في الوقت الحالي.

وما زلتُ أُمَنِّي النفس بالمشاركة في أعمال سينمائية في هوليود الشرق مصر؛ لأن مشاركة الفنان في السينما المصرية بأفلام احترافية أشبه بشهادة أخرى غير شهادتي التي حصلت عليها، لأنني سأتشبَّع بخبرات 115 عامًا من تاريخ السينما المصرية، وما زلتُ في أول الطريق، ولستُ مُتَعَجِّلًا على هذه الخطوة.

مع وجود دور العرض السينمائي بالسعودية هل فكرتَ في عمل سينمائي سعودي يُعرض في الصالات السينمائية؟

لا شك في أن فتح دور السينما في بلدي المملكة العربية السعودية أدخل البهجة في قلبي، خصوصًا أن لديَّ تجربتين سينمائيتين، إحداهما عُرِضَتْ وهي فيلم «بركة يقابل بركة»، والأخرى في طور المونتاج والتجهيز لعرضها قريبًا.

وأنا من ضمن خططي التركيز على السينما المحلية أيضًا، والتي سوف تشهد إنتاجًا وفيرًا خلال الفترة القادمة مع افتتاح دور عرض جديدة. شخصيًّا، أؤكد أنني أفضِّل العمل في السينما والمسرح؛ لأنها تشكِّل ذاكرةً لا يمكن أن تغيب عبر التاريخ، بعكس المسلسلات التي لا تعيش كثيرًا بحكم وفرتها وطبيعتها الاستهلاكية، فيما تحفر السينما والمسرح اسمَك فنيًّا وتبقى شاهدًا على موهبتك وإبداعك، وتُعَدُّ المَحَكَّ الحقيقي لهما.

سأعمل في كل المجالات

لك العديد من التجارب الإذاعية والمسرحية والدرامية، وأيضًا على قنوات اليوتيوب. أين ترى وجودَك بالمشهد الفني؟

هذا السؤال يقودني لموقف حدث مع الفنان المصري الكبير الراحل حسن حسني، حين طلب أجرًا منخفضًا عندما عمل في الإذاعة، بينما طلب مبلغًا أعلى بكثير سينمائيًّا، فسألتُه عن هذا التباين الكبير، فأجابني: «لا بُدَّ للفنان أن يعمل في كل مجال ممكن؛ حتى يكسب خبرة ويطور نفسه، لذلك لا تنظر للأجر بقدر نظرك للفائدة الفنية والخبرة التي ستضيفها لك وتطوّرك».

وأنا حاليًّا سأعمل في كل المجالات، بما فيها اليوتيوب، حتى أجِدَ ضالَّتي التي أفضِّلها ما بين المسرح والسينما، وحتى هذا الموعد لا بُدَّ من التجربة واكتساب مزيد من الخبرات والمهارات؛ لأن كل وسيلة لها خصائصها وأدواتها التي تميِّزها عن الأخرى، ما يُسهم في تطوُّر الفنان واكتسابه المزيد من المهارات في التعامل مع كل الوسائل الإعلامية والفنية المتاحة.

خُضْتَ تجربة تقديم البرامج من خلال «جوائز السعودية». كيف تقيِّم تجربتك في تقديم البرامج؟

نجاح برنامج «جوائز السعودية» كان صدفة، ولم أتوقَّع هذه الأصداء، وأحمد اللّه عليها، فهي تجربة رائعة بعد تقديمي لثلاثة مواسم منه، وكنت أنوي الاستمرار في الرابع، إلا أن جائحة كورونا وتأخري في العودة أجَّلَتْ هذا الجزء مؤقتًا، لكن أتمنى تقديمَ خَطٍّ آخر غير برامج المسابقات، إلا أنني بحاجة لوقت، وربما يكون ذلك من ضمن مشاريعي المستقبلية أيضًا.

ولعل أكبرَ الفوائد التي جَنَيْتُها من هذا البرنامج، الذي عُرِضَ على شاشةٍ أعتز بها، شاشةِ SBC، هي قربي أكثر من الناس، وإدخال السعادة إلى قلوبهم، والمحبة التي وجدتها في وجوههم كبارًا وصغارًا هي الكنز الحقيقي والمكسب لأي فنان.

أسماء جلال:

«لعبة النسيان» نقلة كبيرة في حياتي

لست محظوظة بالحب وأشعار والدي أغلى ذكرى لديّ

تألقت النجمة أسماء جلال، أحد أبرز الوجوه الشبابية هذا الموسم، في دراما رمضان المنقضي، حيث جسدت دور «لمياء» في مسلسل «لعبة النسيان» أمام دينا الشربيني، وكشفت عن أنها شاركت في اللحظات الأخيرة بدلاً من روزالين البيه، ولم تتردد في قبول المهمة؛ لأنها ترى أن الحياة فرص ولابد من اقتناصها. وكشفت جلال في حوارها مع «سيدتي» اللحظات الصعبة؛ بعد اكتشاف إصابة الفنانة رجاء الجداوي بفيروس كورونا. وروت لنا تفاصيل أعمالها في «حكايات بنات 4 و5»، واستعدادها لعرض الموسم الثاني من «مملكة إبليس» وأموراً أخرى في الحوار التالي.

القاهرة ـ علاء شلقامي

كنتِ من ضمن النجوم الشباب الذين تألقوا في رمضان الماضي. كيف استقبلتِ ردود الأفعال التي جاءتكِ بعد مشاركتك في مسلسل «لعبة النسيان»؟

الحمد للّه أن موسم رمضان المنقضي «عدى على خير»، إذ إننا شاركنا في التمثيل في ظروف صعبة وسط انتشار وباء كورونا، وختم بإصابة الفنانة رجاء الجداوي بعد انتهاء التصوير بأيام. ولكن رغم الظروف الصعبة؛ فإنني سعيدة بالمشاركة في هذا المسلسل مع الفنانة دينا الشربيني وأحمد داود، وعلي قاسم ومحمود قابيل، وأحمد اللّه على إشادة النقاد والمشاهدين بأدائي في المسلسل، إذ إن الفضل في الظهور بصورة جميلة ودور مرسوم ومفصّل على مقاسي يرجع للسيناريست تامر حبيب، والمخرج هاني خليفة.

شاركتِ في مسلسل «لعبة النسيان» في اللحظات الأخيرة بدلاً من الفنانة روزالين البيه. لِمَ قبلتِ الدور رغم أنه لم يكن لكِ؟

شاركت لأن الأستاذ هاني خليفة أخبرني بأنه يراني الأنسب للدور، كما أنه فرصة لابد من اقتناصها، وأن أثبت نفسي وسط مجموعة نجوم نتعاون جميعاً؛ لنخرج أفضل ما لدينا.

وهل صاحبكِ بعض التردد أو الخوف في تقديم دور لم يكن لكِ من البداية رغم انتشار وباء كورونا؟

بصراحة، كنت مرعوبة من إصابتي بالكورونا، بالإضافة إلى الضغط العصبي والذهني، وضيق الوقت في رمضان، ولكن ما شجعني وجعلني لا أتردّد في قبول الدور وجود عدة أسباب؛ أولها أن المسلسل كتبه السيناريست تامر حبيب، بالإضافة إلى التمثيل أمام دينا الشربيني التي أتعلم من تلقائيتها، كما رغبتي في مشاركة زميلي علي قاسم الذي يتميز بقوة أدائه التمثيلي وقد جسد دور زوجي في المسلسل.

كيف تقضين وقتك في الحجر الصحي المنزلي حالياً بعد إصابة الفنانة رجاء الجداوي بالكورونا؟

أولاً: أقول لمدام رجاء إنني أحبها على المستوى الشخصي، والتي أعتبرها في منزلة أمي، وأتمنى لها الشفاء العاجل. وثانياً: الحمد للّه، تم أخذ مسحة لنجوم العمل للكشف عن الإصابة من عدمها وجاءت النتيجة سلبية. أما الآن فإنني أمضي معظم وقتي في البيت وقد بدأت أعود لممارسة حياتي بشكل طبيعي شيئاً فشيئاً، بعد أن امتلكني الرعب لفترة؛ بسبب فيروس كورونا.

في بداية ظهور كورونا، كيف كنتِ تقضين وقتك؟

في بداية ظهور كورونا، كنت أشعر بالرعب والتزمت منزلي، وعند خروجي للمرة الأولى من المنزل أصبت بنوبة ذعر وضيق في التنفس؛ حيث كان الأمر في البداية عصيباً جداً عليَّ، وقد أصبت باكتئاب، ولكني قاومت هذا الشعور عندما علمت بأنه يتوجب عليَّ أن أستكمل التصوير وسط هذه الأزمة، وقررت حينها أن أستجمع شجاعتي وأخرج من المنزل مرتدية الكمامة والقفازات ومعها المطهر. وكان أهم شيء ساعدني على التأقلم مع «أزمة كورونا» هو مواظبتي على الرياضة «أونلاين»، وممارسة أشياء جديدة مثل «اليوغا».

شخصية جديدة عليّ تماماً

قدمتِ شخصية صارمة في مسلسل «بخط الإيد»، وهي مختلفة عن طبيعتك وما قدمته من قبل في عدة أعمال، أخبرينا عن أكثر ما أعجبك لتجسيدها؟

شخصية «رانيا» في «بخط الإيد» كانت قريبة جداً لشخصية «عاليا» في «نسر الصعيد»؛ إذ هي تجمع بين صفات عدة مثل الشك والغيرة والنكد، أما الفارق بينهما فهو أن «رانيا» لديها مبدأ مقتنعة به، وتريد تربية ابنها عليه، وأن تضبط به بيتها وزوجها، إذ إن هناك أسباباً دعتها إلى ذلك.

تجسدين للمرة الأولى شخصية شعبية في «مملكة إبليس»، هل شكّل لك تحدياً لتقدميها بكامل أنوثتك؟

شخصية «غُرَيِّبة» شخصية جديدة عليّ تماماً، ولم أقدمها في أي عمل فني من قبل، وبالتالي كان لابد أن





أذاكرها أو أحضّرها، سواء من ناحية اللغة الحوارية الشعبية، وبالتالي أعددت خطة لإتقان الشخصية، حيث نزلت إلى حارات وأزقة مصر الشعبية؛ لكي أجلس على المقاهي وأخالط الناس، وأرى كيف يتحدثون، وأراقب الأجواء هناك وطريقة عيشهم، وكنت أتصنع شراء احتياجاتي المنزلية منهم، أو أسألهم عن شقق للإيجار؛ لكي أرى وأسمع طريقة كلامهم وحديثهم، سواء في مِزاحهم أو عِراكهم مع بعضهم، الأمر الذي شكّل لديّ خبرة ظهرت على الشاشة، وفي طريقة تجسيدي للشخصية، وطريقة مشيها، و«دلعها» في الكلام.

عرض مسلسل «حكايات بنات» مؤخراً، ولاحظ الجمهور أنكم تبدؤون حكايات جديدة ليس لها علاقة بنجمات العمل في مواسمه الثلاثة السابقة؟

كان المقصود من بداية الجزء الرابع والخامس الذي انتهينا من تصويره أن يكون الخط الدرامي جديداً، وليس له علاقة بالمواسم السابقة التي كانت بطلاتها زميلاتي صبا مبارك ودينا الشربيني وندى موسى وإنجي المقدم، حيث تم عرض حكايات لفتيات في الجامعة، ويردن أن يسرن على نفس خط «صبا مبارك» في الاستماع إلى مشاكل الفتيات على «جروب» على «الفيسبوك»، وإكمال ما بدأته أحلام (صبا مبارك) من فكرة برنامج شبابي إذاعي يختص بحكايات البنات وما يشغلهن.

شخصية «جميلة» التي جسدتها بالمسلسل رأيناها أنها شديدة الشبه بشخصية صبا مبارك في المواسم الثلاثة السابقة.

بالفعل، فـ«جميلة» هي من تولت راية الفكرة، وطورتها لكي تكون القائدة في الأداء الصوتي في نهاية الحلقات؛ بختمها بصوتها وبعرض مشكلات صديقاتها بالمسلسل.

في كل عمل فني تكون هناك «نفسنة» (غيرة). هل حدثت تلك «النفسنة» بينكِ وبين ميرنا نور الدين أو هاجر أحمد وهند عبد الحليم؟

ربما حدثت، ولكني تعاملت بطاقة إيجابية؛ لكي يتم دفعها في الصالح العام للمسلسل، وأن يخرج العمل بصورة أصدقاء حقيقيين، وذلك ما حدث بالضبط؛ إذ تحولت الأجواء أخوية، وأصبحنا صديقات على المستوى الاجتماعي؛ حيث جمعنا هذا العمل، ولم نلتق من قبل بأي عمل سابق، فهذه المرة الأولى التي نمثل فيها معاً.

أثار البعض وجود خلافات بينك وبين زميلاتك النجمات بسبب الأفيش؟

ليس صحيحاً، فجميعنا على صورة بوستر المسلسل والبرومو الدعائي؛ لأنه بطولة جماعية.

إلى أي مدى يشكّل لك دورك في مسلسل «حكايات بنات 4 و5»؟

أعتبرها الانطلاقة الحقيقية للبطولة النسائية الشبابية، وهو أهم دور وصلني إلى الآن، وأتمنى أن يعجب الجمهور.

وافقت لأجل منى زكي

أخبرينا عن كواليس تعاقدك على بطولة فيلم «الصندوق الأسود» مع منى زكي؟

سعيدة بالمشاركة في فيلم «الصندوق الأسود»؛ ولولا منى زكي لما شاركت فيه، إذ إنني على المستوى الشخصي أحبها جداً. أما بالنسبة للخطوط العامة للفيلم، فيحكي عن «ياسمين» (منى زكي) سيدة حامل تواجه مشاكل عديدة في بيتها، وتحمل الكثير من الألغاز حول حملها، وعلاقاتها بالأشخاص المحيطين بها؛ ويدور الفيلم في إطار من الدراما الممزوجة بالكثير من التشويق والإثارة، وأجسد فيه دور شقيقتها.

كنتِ من أبطال مسلسل «أبو العروسة» مع الفنان سيد رجب والمخرج كمال منصور. هل هناك موسم ثالث في الطريق؟

بعد انتهائنا من تصوير الموسم الثاني من المسلسل، كان هناك كلام وحديث متواصل بوجود موسم ثالث سيتم التجهيز له، ولكن كل شيء توقف مؤخراً بعد وباء فيروس «كورونا» للأسف.

أنتِ من المهتمات بالأزياء والموضة وذلك واضح في صفحاتك على «السوشيال ميديا». هل اهتمامك بهما قد يدفعك لأن تكوني عارضة أزياء؟

أحب مجال الموضة جداً، وأهتم بالملابس بوجه عام وأن تكون متجددة وأنيقة، ولكن هذا الاهتمام نابع من حبي للفاشون، وليس بالضرورة أن أكون عارضة أزياء، إذ إن مجال الفن هو من عرّفني وحبّبني في الموضة أكثر؛ لأنه من ضروريات المهنة، وتغيير شكلي من فترة لأخرى.

بداياتك كانت مختلفة عن مجال الفن. ما الذي غيّر وجهتك وأصبحت نجمة صاعدة؟

دراستي كانت مرتبطة بالإذاعة والتلفزيون، حيث درست في كلية «الإعلام قسم إذاعة وتلفزيون»، إذ إن حلم التمثيل كان يلازمني منذ صغري، ولكن أسرتي لم تكن مرحبة على الإطلاق، وكنت لا أريد أن أغضب أهلي أو «أزعلهم»، ولم تكن لديّ القدرة أو الحكمة لإقناعهم، ثم أجلت حلمي بدراسة واحتراف الفن لحين انتهائي من دراستي بالكلية، وفي السنة الأولى التحقت بمسرح الجامعة، ثم أخبرني زملاء لي بوجود ورش لاحتراف التمثيل، فادخرت «مصروفي» لكي ألتحق بهذه الورش وأكون مؤهلة؛ لكي أعرف إن كنت ممثلة «شاطرة» وأمتلك موهبة أم لا.

وكيف جاءت فرصة ظهورك على الشاشة؟

علمت أنّ شَركات الإنتاج تُقِيم «أودشن» أو (اختبارات تمثيل) للمواهب الصاعدة، ومن خلالها شاركت في مسلسل «الأب الروحي».

هل هناك مشاكل إنتاجية أدت لتوقف تصوير فيلم «الحارس»؟

توقف التصوير حالياً بسبب أزمة تفشي فيروس «كورونا»، ولكن سنبدأ إن شاء الله أواخر هذا العام. وسيشارك في بطولته معي كل من أحمد الفيشاوي، ياسمين رئيس، وعلي الطيب.

نصيحة للشباب بعدم الزواج

نصيحتك للشباب من الجنسين المقبلين على الزواج؟

لا تقبلوا!!

ولماذا تقولين ذلك؟

إن لم يكن الشاب واثقاً من استطاعته تحمل المسؤولية، فلا تفعلها؛ لأن مصيره الانفصال في أول سنتين.

وما مواصفات زوجك المستقبلي؟

«يا نهار أسود» (ثم تضحك). أنا واثقة بأن المواصفات التي أريدها أو عَدّدتها لك لن تكون في زوجي المستقبلي؛ لأنها مسألة نصيب.

وما أكثر شيء تريدين وجوده في فارس أحلامك؟

لا توجد مواصفات في الشكل. أما الطباع فلابد أن يكون إنساناً صريحاً؛ إذ إنني أكره الكذب، لأننا لسنا مضطرين للكذب في العلاقة، وأن يكون إنساناً ناضجاً، وصاحب عين «مليانة» (عزيز النفس) و«شبعان»؛ فأنا أكره الشخص «الرمرام» صاحب «العين الزائغة»، وأن يكون «رجلاً» بالفعل، ولا يعاني من المراهقة المتأخرة، ويتحمل المسؤولية.

حب المراهقة، هل مررت به؟

أحببت مرة واحدة فقط، ولكن خرجت بتجربة؛ وهي أن أحب بعقلي فقط، ولذلك عند أول مشكلة حدثت ابتعدت تماماً، وأخذت قراراً بعدم إعادتها مرة أخرى، وألا أعطي فرصة ثانية.

ولماذا لمْ تعطِهِ فرصة ثانية؟

أرى أنني لست محظوظة في الحب، ولذلك تلك الفترة من حياتي تحتاج إلى التركيز في مستقبلي الفني دون العاطفي، ولو احتجت للحب؛ فلابد من توافر الشروط السابقة في رجل يتحمل المسؤولية.

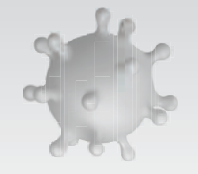


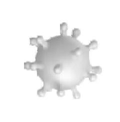
بعيداً من الفن

ما أحب الأماكن التي زرتها ولديها ذكرى بالنسبة لك؟
تايلاند؛ إذ إن شعبها يحب الحيوانات جداً، ويحترم الطبيعة ويهتم بها، كالغابات، ولا يقطعون الأشجار، كما يحترمون الخصوصية.
من هم أصدقاؤك المقربون في الوسط الفني؟
هدى المفتي، وخالد أنور.
رياضتك المفضلة؟
الجري والسباحة.
ما ألوانك المفضلة؟
الأسود والبينك.
أيهما تفضلين: الحذاء الكلاسيكي أم الرياضي؟
أحب الكعب العالي في السهرات أو المهرجانات، أما الرياضي في الحياة العادية؛ فيكون مريحاً وعملياً أكثر.
هدية عزيزة عليك تحتفظين بها في خزانتك؟
أول هدية تلقيتها كانت وردة محفوظة داخل زجاجة عطر، وما زلت إلى الآن كلما أفتح خزانتي أراها فأبتسم، بالإضافة «لمدونة أفكار» كانت لوالدي الراحل؛ يدوّن بها أشعاره ومآثره وذكرياته.
نجمة تعجبك إطلالاتها.
درة.
كم مرة تخضعين لجلسات العناية بالبشرة؟
أخضع مرتين شهرياً.
ما نصيحتك للعناية بالشعر وحمايته من التساقط؟
الابتعاد عن الحرارة الزائدة و«السشوار» (المجفف الكهربائي)؛ فالحرارة خطيرة جداً.
ما رأيك في عمليات التجميل، وهل خضعت لها مؤخراً؟
لست ضد عمليات التجميل، وأدعم أيّ سيدة تريد إجراء عملية تجميل، وإلى الآن لم أخضع لأي منها.
أيهما تميلين إليه أكثر: الحلويات أم الحوامض؟
أميل لـ«الموالح» أكثر من الحلويات.







كورونا والنجوم..
تجارب مؤلمة ونهايات سعيدة


ومصير غامض لهذه الفنانة



رولا محمود



نهال نبيل

رحمة

كريم قاسم

رجاء الجداوي

منذ شهر مارس الماضي أصاب فيروس كورونا عدداً من نجوم الوسط الفني والإعلامي وذويهم، ومنهم من تعافى بشكل كامل وخرج ليحكي تجربته القاسية مع الآلام المبرحة للمرض وكيف انتصر عليه، ومنهم من لا يزال ينتظر الشفاء، ولكن يبقى مصير الفنانة المصرية رولا محمود غامضاً حتى اللحظة. «سيدتي» تستعرض النجوم الذين أصيبوا بفيروس كورونا في التقرير التالي.

القاهرة ـ عمرو رضا

اعترف الفنان المصري الشاب **كريم قاسم** بإصابته بفيروس كورونا، مؤكداً أنه يتماثل للشفاء حالياً، بعدما خضع لبروتوكول العلاج المصري، وقام بعزل نفسه داخل منزل خاص بعيداً من أسرته، وجاء اعتراف كريم لينفي صلة زميلته ريهام حجاج بالمرض، مؤكداً أنه لم يحضر حفلها الأخير في مدينة الجونة للاحتفال بنجاح مسلسل «لما كنا صغيرين» والذي تردد أن عدداً كبيراً من حضوره اكتشفوا إصابتهم بكورونا فور عودتهم إلى القاهرة. أشار كريم إلى أنه لم يخرج من منزله في القاهرة منذ شهر ونصف، والتزم بالعزل المنزلي حتى يتعافى بشكل نهائي، كما أنه خضع الفترة الماضية إلى جلسات علاج، وأقام في منزل بعيداً من أسرته حتى لا تنتقل لهم العدوى، وسوف يقوم بإجراء تحليل آخر خلال الأيام القليلة المقبلة، كي يتأكد من تماثله للشفاء.

بين عذاب المرض وشائعات الوفاة

على الرغم من استقرار حالتها، إلا أن الفنانة المصرية **رجاء الجداوي**، مازالت تصارع فيروس كورونا من داخل غرفة العناية المركزة بالمستشفى، ورفض الفريق المعالج تحديد أي موعد لنقلها إلى غرفة عادية، أو المغادرة إلى منزلها مؤكداً أن استقرار الحالة يعني أنها لا تتدهور ولكنها بنفس الوقت لا تتماثل للشفاء السريع.

وأصيبت الفنانة رجاء الجداوي، يوم 27 رمضان، عقب انتهاء تصوير مسلسل «لعبة النسيان»، بارتفاع في درجة الحرارة، وأجرت أشعة وتحليل الـ PCR، والذي أثبت إصابتها بفيروس كورونا المستجد، وتم نقلها إلى مستشفى للعزل الصحي ليلة العيد. وكانت نتيجة أول تحاليل معملية خاصة برجاء الجداوي، إيجابية. وصاحب دخول رجاء غرفة العناية المركزة شائعات كثيرة تؤكد وفاتها ما دفع ابنتها الوحيدة أميرة ونجوم الفن لمناشدة رواد مواقع التواصل الاجتماعي بالدعاء لها بدلاً من نشر وترويج الشائعات التي أثّرت على نفسية وصحة الفنانة داخل العزل الصحي.

فنانة ووالدتها ضحيتا كورونا

أصيبت الفنانة المصرية **نهال نبيل** ووالدتها بفيروس كورونا وتم نقلهما سريعاً إلى أحد مستشفيات العزل الطبي، وأعلنت الخبر زميلتها المطربة مي فاروق قائلة: «خبر من أسوأ الأخبار اللى عرفتها، دعواتكم للجميلة حبيبتي نهال نبيل ومامتها بالشفاء، أصابهم الفيروس ربنا يزيح عنك حبيبتي ويشفيكي ويعافيكي إنتي وماما، أزمة وتعدي، دعواتكم جميعا».

وأكدت المطربة السورية أصالة الخبر بطلب الدعاء لنهال قائلة عبر حسابها بموقع إنستغرام: «صباح حلو طيب كوجه صديقتي القريبة الغالية نهال أدعوا لها معي كيّ تمرّ من محنتها.. لأنّ الحياة تحتاجها بشدّة... لأنّها نقيّة وفيّه طموحة مُحبّة هي أختي وغاليتي وشريكة نجاح وحنونه... في كلّ ثانيه أرجو ربّي أنّ يُعيدك ووالدتك الغالية بيتكم ليزين بكم وأنتوا بتمام الصحة والعافية يارب العالمين».

وامتنعت نهال عن التعليق نظراً لصعوبة حالتها الصحية، واكتفى شقيقها الملحن خالد نبيل، بتأكيد نقل شقيقته ووالدته للمستشفى مؤكداً أنه لا يعرف مصدر العدوى خاصة وأن شقيقته كانت ملتزمة بالحجر المنزلي ولم تغادر منزلها إلا مرة واحدة قبل 48 ساعة من ظهور أعراض المرض عليها.

ناشدت أميرة ابنة رجاء الجداوي رواد مواقع التواصل الاجتماعي الدعاء لوالدتها بدلاً من ترويج الشائعات التي أثّرت على نفسية الفنانة

لا يزال مصيرها غامضاً

الفنانة المصرية المعتزلة **رولا محمود** كانت من أوائل النجوم الذين أعلنوا إصابتهم بفيروس كورونا أثناء وجودها بالعاصمة البريطانية لندن، وأطلقت وقتها استغاثة عبر حسابها بموقع «تويتر» تؤكد فيها إنها لم تجد مكاناً لها في المستشفيات، وقررت الخضوع للعزل المنزلي، وقالت في 24 مارس الماضي: «مساكم صحة وعافية، للأسف حالتي من سيئ إلى أسوأ. أنا أصبت بالفيروس رغم اتخاذي جميع الاحتياطات اللازمة». وأضافت قائلة: «للأسف النظام الصحي هنا حالياً (في بريطانيا) مفعم بحالات كثيرة، ولا أعلم إذا كانوا حتى مستعدين لعلاجي، دعاؤكم أكيد هيساعدني، سأحاول الاستفسار في تغريداتي القادمة عن أي مكان للفحص».

وحصلت رولا على دعم من زميلتها سمية الخشاب وعدد كبير من نجوم الفن، ولكنها لم تنشر تغريدة واحدة تكشف فيها تطورات حالتها الصحية، وبعد مرور شهرين كاملين على إعلان إصابتها لا يزال مصيرها غامضاً، خاصة وأن نقابة المهن التمثيلية في مصر أعلنت انقطاع التواصل بينها وبين الفنانة المقيمة خارج مصر منذ فترة طويلة حيث ظهرت للمرة الأخيرة فنياً في فيلم «هي فوضى» للمخرج خالد يوسف.

أصيبت وأسرتها

أعلنت المطربة المصرية **رحمة**، إصابتها وأفراد أسرتها جميعاً بفيروس كورونا، عبر حسابها على موقع الفيس بوك، وكتبت رحمة: «أنا وأهل بيتي جميعاً عندنا كورونا»، وأوضحت أنها لا تعلم من أين انتقلت لها العدوى، وتابعت: «لا يستطيع أحد أن يعرف من أين جاء له الفيروس»، لافتة إلى وجود ثلاث حالات إيجابية في عائلتها وما زال الباقون تظهر عليهم الأعراض الآن. وأضافت رحمة، خلال اتصال هاتفي ببرنامج «التاسعة»، الذي يقدمه الإعلامي وائل الإبراشي، عبر القناة الأولى المصرية: «في ثاني أيام العيد شعرت أنا وشقيقتي بارتفاع في درجات الحرارة وألم في العظام.. والفيروس ده بينشف الريق ويقفل الجهاز الهضمي تماماً.. أنا بشرب ميه بالعافية منذ 10 أيام.. المسألة مؤلمة جداً جداً جداً».

وأكدت أنها تشعر بزيادة ضربات القلب أثناء جلوسها في مكانها، إضافة إلى حرقان في الشعب الهوائية، وألم في الحلق دون وجود التهاب، قائلة إن الآثار الجانبية للدواء الذي تحصل عليه منزلياً من وزارة الصحة مؤلمة وموجعة، بحسب تعبيرها.

وأشارت رحمة، إلى أنها ظلت تعالج في بداية الأمر على أساس أنها مصابة بدور «برد» وأضافت: «لكن بعد زيادة الأعراض والآلام الكبيرة التي نعاني منها تم تشخيص الوضع الطبي أنه «كورونا»، وتابعت: «لولا طبيب حفظه الله لتم تشخيصنا على أساس أنه دور برد».



كورونا والنجوم..

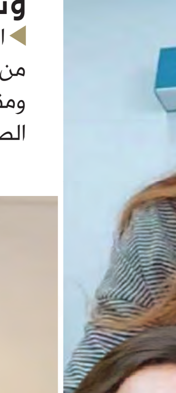

حكيم دكار

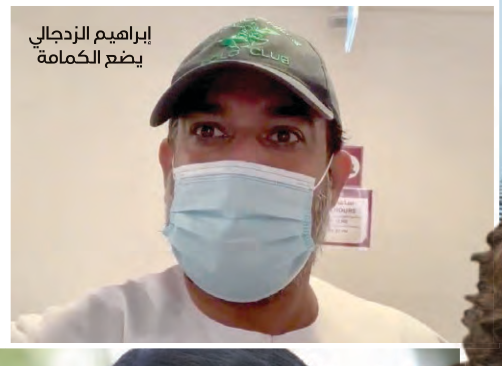



هند البحرينية تعلن شفاءها من الكورونا




همسة منيف


إبراهيم الزدجالي يضع الكمامة


هناء نصور

قهر كورونا بـ 10 أيام

الفنان الجزائري **حكيم دكار**، من أبرز المتعافين من فيروس كورونا بعدما أعلن رسمياً مغادرته المستشفى في قسنطينة في الجزائر، بعد 10 أيام من العلاج، إثر إصابته بفيروس كورونا، وقال إنه سيخضع مدة أسبوعين آخرين للحجر الصحي في منزله مع تناول الأدوية اللازمة، قبل أن يجري الفحص النهائي.

أول فنانة تحتفل بالانتصار على كورونا

هند البحرينية هي أول فنانة عربية تحتفل بشفائها من كورونا في مارس الماضي، عندما جاءت نتيجة الفحص سلبية ولم تعد مصابة بالفيروس، معلنة ذلك عبر حسابها على «تويتر».
ونشرت هند الفيديو رافقتها خلاله الطبيبة التي أشرفت على علاجها وهي تخبرها بأن نتيجة الفحص جاءت سلبية وأنها شفيت من الفيروس، وعبرت هند عن فرحتها بالضحك والقفز والصراخ.

وثّق مراحل تعافيه

الفنان العماني **إبراهيم الزدجالي** وثّق مراحل شفائه من مرض «كورونا»، متوجهاً إلى الله تعالى بالحمد والثناء، ومقدِّماً الشكر إلى الكادر الطبي الذي وقف معه خلال وعكته الصحية.

وقال الزدجالي، عبر حسابه في موقع «تويتر»: «بفضل من الله ولطفه، منّ علي سبحانه وتعالى بالشفاء والعافية من مرض كورونا، فغادرت اليوم المستشفى بعد معاناة 20 يوماً مع المرض، وأنا بصحة وعافية ولله الحمد والمنة». وأضاف، خلال فيديو مصوَّر أرفقه بالتغريدة، أن شفاءه تم بفضل الأطباء الذين أشرفوا على علاجه، واصفاً وقفتهم إلى جانبه بالرائعة.

أوجدت علاجاً طبيعياً

الفنانة السورية **هناء نصور** كشفت عن إصابتها بفيروس كورونا المستجد، وأكدت أنها تعافت نهائياً من المرض بعد 14 يوماً من العلاج المكثف، لافتة إلى أنها خاضت التجربة الصعبة أثناء إقامتها في البرازيل.
وشاركت نصور متابعيها تفاصيل طريقة العلاج التي اتبعتها قائلة: «بفضل الله وعونه ومحبتكن التي هي أغلى من الجواهر أنا خرجت من محنة المرض ومن هذه التجربة القاسية». وأضافت: «لم أسميها كورونا لأن لفظ الكلمة بالغربة كان يعني موتًا لأن ضيق التنفس والقلق مع الوحدة والعزلة والغربة كانت كافية لتدمير أي إنسان حينما كتبت عن مرضي كنت بحاجة لأبكي على صدركم. لأشعر أني لست وحدي هنا، خوفي منعني من دخول المشفى لأني لا أعرف اللغة البرازيلية، وخشيت العزلة والصمت واكتفينا بالتواصل مع المركز الطبي للاستشارة».
وواصلت هناء نصور شرح طريقة تعافيها للمصابين قائلة: «ولكم يا أحبائي وصفة علاجنا لأنكم تستحقون بكل محبتكم أن تنالوا هذا الرد الذي تأخرت به لأن نوبات السعال كان يتبعها انهيار جسدي مع تعرق وبردية».
وواصلت: «تنشق البابونج المغلي مع شرب كأس 3 مرات، تنشق الفيكس مع ماء مغلي 3 مرات، غرغرة بمغلي أوراق الليمون والخل والملح بعد التبريد، شرب العصائر وسلطات الفواكه المكثفة (برتقال، أناناس، شوندر، ليمون، تفاح، منجا) أشكر الله إنو البرازيل غنية بفواكه نادرة». وتابعت: «بصراحة، الطعام كان شيئاً شاقاً لأن البلع صعب وطعم الطعام مُرّ كله، أخذت البيض المسلوق بكثرة مع لبن أو لبنة وسلطة مع اللحم المسلوق والفاصولياء السوداء».

تعافت بخافض الحرارة فقط

أعلنت المطربة السورية **همسة منيف** عن شفائها من فيروس كورونا، الذي أصيبت به خلال تواجدها في بريطانيا، ونشرت همسة فيديو لها عبر حسابها الرسمي بشبكة التواصل الاجتماعي «فيس بوك»، كيف بدأت رحلتها في العلاج من الفيروس. وقالت نجمة برنامج «ذا فويس» خلال الفيديو إنها أرادت بذلك الظهور دعم جميع المصابين، وكيف استطاعت أن تساعد نفسها لتتغلب على الفيروس، وأنها لم تظهر من أجل أن تخيف أحداً بل لدعم الجميع وإعطائهم معلومات حصلت معها في تجربتها. أعلنت همسة أنها لم تذهب للمستشفى بل تم تشخيص حالتها عبر الهاتف بأنها مصابة بفيروس كورونا المستجد وطلب منها البقاء بالمنزل وحجر نفسها، وقالت إن حالتها تمت متابعتها أيضاً عبر الهاتف عن طريق معرفة حرارتها ودرجة الصداع الذي يصيبها والسعال. وكشفت همسة أن الدواء الوحيد الذي ساعدها ضد جميع الأعراض من ألم في الرأس وصعوبة بالتنفس هو «الباراسيتامول»، بالإضافة إلى مواظبتها على شرب السوائل الساخنة كالليمون المغلي مع النعناع.

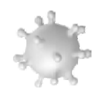


كورونا يحقق انتصارات جماعية على نجوم الإعلام المصري





حسام حداد



أحمد الخطيب

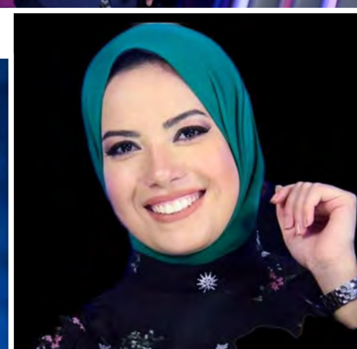


دينا حويدق



كريم رمزي

ريهام السهلي

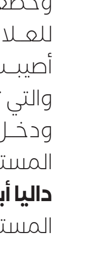


آية عبد الرحمن





إلهام النمر



داليا أبو عمر

كورونا حقق انتصارات جماعية على نجوم الإعلام المصري، فكشف **حسام حداد** مقدم برنامج «الحياة اليوم» على شاشة قناة «الحياة» المصرية، عن إصابته بفيروس كورونا المستجد، بعدما جاءت نتيجة التحليل إيجابية.

وكتب حسام عبر صفحته على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك»: مساء الخير... يوم الثلاثاء الماضي أجريت مسحة كورونا، والنتيجة ظهرت اليوم الخميس وكانت إيجابية... الأعراض التي أعاني منها بسيطة إلى الآن... أطمئنكم على صحتي وإن شاء الله بعد تمام التعافي أقابلكم من جديد في الحياة اليوم كما تعودنا».

بنفس التوقيت أصيب **أحمد الخطيب** مقدم برنامج «نفسنة» على قناة «القاهرة والناس» بفيروس كورونا المستجد. وكتب الخطيب عبر حسابه الشخصي على موقع الفيس بوك: «الحمد لله على كل شيء... أنا أصبت بفيروس كورونا... أقول ذلك حتى يأخذ كل من قابلني في الأيام الماضية حذره».

وتأكدت بنفس التوقيت إصابة المذيعة **دينا حويدق** مقدمة برنامج «إتس تايم شو» عبر قناة «CBC» بفيروس كورونا، لتثير مخاوف النجم أحمد السقا خاصة وأن زوجته مها الصغير تشارك دينا تقديم البرنامج، كما أصيب أيضاً **كريم رمزي** مقدم برنامج «بي أون تايم» عبر قناة «أون تايم سبورت»، والإذاعية **مآثر المرصفي** الرئيسة السابقة لـ«راديو مصر»، وكذلك الإعلامية **ريهام السهلي** مقدمة البرامج بقناة «إكسترا نيوز»، والتي نقلت إلى أحد مستشفيات العزل الصحي بالقاهرة لتلقي العلاج اللازم.

وخضعت **آية عبد الرحمن** المذيعة بقناة «إكسترا نيوز» للعلاج اللازم بعد التأكد من إصابتها بفيروس كورونا، كما أصيبت أيضاً الإعلامية **إلهام النمر** في التلفزيون المصري والتي تخضع للعلاج من منزلها.

ودخل **عمرو صلاح الإذاعي** بمحطة «نغم إف إم» المستشفى بعد اكتشاف إصابته، كما تأكدت إصابة المذيعة **داليا أبو عمر** مقدمة البرامج بإذاعة «DRN» بفيروس كورونا المستجد.

شاركوا في استفتاء «سيدتي»

لمسلسلات وبرامج رمضان 2020 واربحوا جوائز قيّمة

تقدّم «سيدتي» استفتاءها لمسلسلات وبرامج ونجوم رمضان 2020، ويمكن لقرائنا المشاركة عبر موقع «سيدتي نت» أو من خلال القسيمة المنشورة، وكذلك عبر «فيس بوك» و«تويتر» و«إنستغرام» «سيدتي». وستكون بانتظارهم جوائز قيّمة.



طريقة الإشتراك:

ترسل **القسيمة** بعد ملئها بالبريد العادي إلى العنوان الآتي: مدينة دبي للإعلام ص.ب 502038 دبي ـ الإمارات العربية المتحدة.

صوّتوا أيضاً عبر موقع «سيدتي» الإلكتروني www.sayidaty.net

وعبر مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بـ «سيدتي» twitter: @sayidatynet | fb: sayidatynetpage | insta: sayidatynet

سيعلن عن الأسماء الفائزة قريباً، لدى الانتهاء من فرز القسائم المرسلة وعرض نتائج الاستبيان.



م	الفئات	خليجي	عربي	مغربي
1	أفضل مسلسل جماهيري			
2	أفضل ممثل جماهيري			
3	أفضل ممثلة جماهيرية			
4	أفضل مسلسل درامي			
5	أفضل مسلسل كوميدي			
6	أفضل مسلسل تاريخي			
7	أفضل برنامج مسابقات			
8	أفضل برنامج ديني			
9	أفضل مقدم ومقدمة برامج منوعات ومسابقات			
10	أفضل ممثل/ة كوميدي/ة			
11	أفضل ممثل/ة درامي/ة			
12	أفضل وجه جديد			
13	أفضل إخراج			
14	أفضل قناة فضائية			
15	أفضل فكرة وتأليف			
16	أفضل سيناريو			
17	أفضل إنشاد ديني			
18	أفضل مقدمة غنائية			
19	أفضل ديكور			
20	أفضل شعار رمضاني			

الاسم ....

العنوان ....

....

(يرجى ذكر الاسم الكامل والعنوان لدى إرسال الإستمارة كما يرجى أن تكتبوا على المغلف «إستفتاء رمضان 2020»)

ارتياد الشاطئ والمنتجع البحري بعد فكّ الحظر

د. أسيمة دبوني: لا مخاطر جرّاء السباحة مع التزام شروط الوقاية



د. أسيمة دبوني.

مع فكّ حظر التجوّل الذي كان مفروضًا، في إطار الوقاية من فيروس «كورونا» المستجدّ، وعودة المؤسسات التجاريّة والسياحيّة إلى فتح أبوابها، سواء بصورة جزئيّة أو تامّة، رجع الناس إلى ارتياد الشواطئ أو المنتجعات السياحية البحريّة، في العديد من البلدان. لكنّ البعض منهم فضّل التريّث، مهما كانت رغبته في معانقة الشمس والبحر كبيرة، في انتظار رأي الأطباء الموثوق بهم في شأن السباحة في البحر أو في أحواض السباحة، مع استمرار انتشار «كوفيد_19».

بيروت ـ ماغي شمَّا

يولّد فيروس «كورونا» المستجدّ دراسات مُتناقضة في بعض النواحي، الأمر الذي يجعل البعض لا يتشجّع في شأن معاودة الخروج، على الرغم من فكّ الحظر. وفي هذا الإطار، توضح الاختصاصيّة في الأمراض الجرثومية والمعدية الدكتورة أسيمة دبوني لـ«سيدتي» أنّ «أي مكان مفتوح يعدّ أكثر أمانًا مقارنةً بالمكان المغلق، عند الرغبة في الإفادة من شمس الصيف. وبالتالي، يحمل ارتياد المنتجع البحري أو الشاطئ «خطرًا خفيفًا» في شأن نقل العدوى، عند الالتزام بالاحتياطات الآتية، واختيار المنتجع الذي يستقبل 50 ٪ حصرًا من المرتادين أي نصف قدرته الاستيعابيّة، تفاديًا للتجمّعات»:

- يُحرص على إيداع مسافة لا تقلّ عن متر ونصف المتر بين كلّ فرد وآخر عند نقطة الدخول، أثناء الانتظار، وعلى وضع الكمّامات على الوجوه من قبل الزائرين والعاملين أيضًا في المكان.
- في مساحة المنتجع الداخليّة، يجب الحفاظ على التباعد الاجتماعي بين مرتادي المكان، سواء على الشاطئ، أو بالقرب من حوض السباحة، أو داخله.
- تعقّم اليدان بعد تناول بطاقة الدخول، والمال، ووجبة المأكولات والمشروبات. وفي هذا الإطار، من الضروري غسل اليدين قبل تناول الطعام، أو تجاوز أمر طلب الطعام في الخارج، ما يخفّض نسبة انتقال الفيروس من العامل إلى الفرد.
- يترتّب على العاملين في المكان تنظيف الأسطح والطاولات وكراسي التشمّس بصورة دوريّة. وينسحب الأمر على سلالم حوض السباحة، وأيّة أماكن يعيش عليها هذا الفيروس لوقت طويل.
- من الضروري تنظيف الحمّامات وتطهير مقابض الأبواب، باستمرار.
- يجب على الفرد القيام بالتعقيم المستمرّ لأغراضه، وتجنّب لمس الأسطح، وغسل اليدين باستمرار بدون وضعهما على الوجه.
- يُفضّل تجنّب استعمال الخزائن المتاحة لحفظ الثياب أو الحقيبة.



بين السباحة في الحوض ومياه البحر

تشرح د. دبوني أنّ «مياه حوض السباحة مكرّرة ومعقّمة بالكلور، فيما البحر يحتوي على المياه المالحة التي تعدّ مطهّرة بذاتها، ونظرًا إلى أنّ البرّ واسع، لذا فإنّ انتقال الفيروس ضئيل على شاطئ البحر». وتستشهد بـ«منظّمة الصحّة العالميّة» و«مراكز مكافحة الأوبئة المعدية» في الولايات المتحدة، التي تقول إنّ ليس هناك دراسات تثبت أنّ «كورونا» المستجدّ ينتقل عبر الماء، بخلاف أنواع بكتيريا معيّنة تنتقل عبر الماء، مثل: الـ«إيكولاي». ولكلّ فيروس أو بكتيريا وقت معيّن حتّى ينتقل إلى البشر، وفي شأن الفيروسات التي تنتقل عبر الماء، فلا داعي للهلع بحسب د. دبوني، فكمّ الكلور المضاف إلى أحواض السباحة يعادل 1 جزءًا في المليون (اختصارًا، بي بي إم ppm) إلى 3 منه، وهو كاف للتخلّص من الفيروسات والبكتيريا التي تنتقل عبر الماء. ويجدر بالمسؤولين عن هذا الأمر في المسابح الانتباه إلى عدم تجاوز الكمّ المذكور حتّى لا تصبح المياه مؤذية، وتولّد أمراض الحساسيّة وأمراضًا أخرى للسابحين.

بحسب مجموعة من الدراسات، يعيش «كورونا» المستجدّ على الأسطح، ليختلف وقت بقائه على كلّ سطح منها، سواء كان من الخشب أو البلاستيك أو الزجاج، لذا المطلوب من إدارات المسابح أن تعقّم كل الأسطح والأدوات بعد استخدامها من كل زائر.

أمّا في مساحة الـ«دشّ»، فإنّ العدوى لا تنتقل فيها لأنّ الفرد يستعمل الماء والصابون، ولكن المشكلة تكمن في الاكتظاظ. وبالنسبة للحمّامات، يجب تجنبها في حال كانت مكتظّة، للتقليل من فرص الاحتكاك بالآخرين.

في الخلاصة تدعو د. دبوني إلى ارتياد المسبح أو الشاطئ عند الرغبة، وممارسة السباحة، مع اتخاذ الاحتياطات المذكورة آنفًا.

> يحمل ارتياد شاطئ البحر أو المنتجع البحري «خطرًا خفيفًا» في شأن نقل العدوى بـ«كوفيد_19»، إذا التزم المرء شروط الوقاية

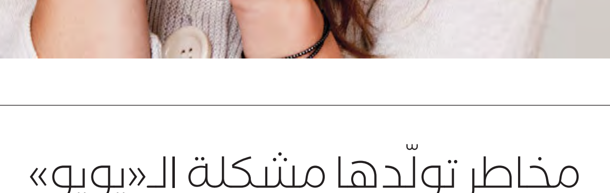


إرشادات تُجنّب مشكلة الـ«يويو» جرّاء الحمية المخسّسة

يعانـي كثيـر من الناس، ذكـورًا وإناثًا، من مشـكلة الـ«يويو»، أي الانخفاض السـريع في الوزن جرّاء اتباع حمية غذائيّة مخسّسـة مـا، فإعـادة اكتسـاب الكيلوغرامـات المفقـودة بسـرعة بعـد الانقطاع عن الحمية، ثـم الدخول في مرحلة جديدة من خفض الـوزن باتباع الحمية عينهـا أو أخرى.. وهكـذا دواليك، ما يجعل الجسـم شـبيهًا بلعبـة الـ«يويو»، إذ يبـدو تارّة متقلّصًـا، وطورًا بدينًا. فهل المشـكلة ترجع إلـى طبيعة الجسـم أم إلى الحمية الغذائيّة المتبعة للتخسيس؟

بيروت ـ ماغي شمّا





> الحرمان من أي صنف غذائي، في إطار اتباع حمية مخسّسة «صارمة»، يقود إلى اشتهاء «الغذاء الممنوع»، وتناول كم مضاعف منه!

توضح اختصاصيّة التغذية رولا غدّار لـ«سيدتي» أنّ «مشكلة الـ«يويو» في غالبيّة الحالات ترجع إلى طبيعة الحمية الغذائيّة المخسّسة المتبعة». وفي هذا الإطار، هي تلفت إلى ضرورة تجنّب نماذج الحميات الآتية، مهما كانت وعودها في شأن الكيلوغرامات المفقودة أو الوقت القصير الذي تتطلّبه حتّى يشعر متبعها بنتائج ملموسة أو السهولة في التطبيق...

لا للأنظمة الغذائيّة «الصارمة»: هذه الأنظمة غير مُستدامة، والنتيجة الحتميّة لاتباعها هي الانقطاع عن الأغذية التي تقترحها لوجباتها، بعد وقت قصير، والاستسلام لأمر الأكل بدون حساب! ومعلوم أنّ الأنظمة الغذائيّة «الصارمة» تولّد الإحساس بالحرمان لمتبعها، فلا يمكن لأي فرد مهما كانت إرادته صلبة أن يتناول المأكولات الصحيّة قليلة السعرات الحراريّة في كلّ وقت، ومن الطبيعي أن يدرج بعض المأكولات غير الصحيّة من وقت إلى آخر في وجباته. من جهة ثانية، يقود الالتزام حتّى 80٪ بقواعد النظام الغذائي المخسّس الصحّي إلى نتيجة أفضل على صعيد خفض الوزن على المدى البعيد، بالمقارنة باتباع قواعد نظام غذائي «صارم» لا يترك لمتبعه فسحة لمأكولات أقلّ صحيّة في وجباته، بحسب دراسات.

لا للأنظمة الغذائيّة التي تولّد الإحساس بالحرمان: يتفرّع من الأنظمة الغذائيّة «الصارمة»، بعض الحميات المخسّسة التي تحرم متبعها من تناول طعام بعينه، كالحلويات مثلاً. معلوم أنّ كلّ ممنوع مرغوب، وبالتالي عندما يحرم المرء نفسه من تناول بعض المأكولات، فإنّ الرغبة فيها تزداد، وتدفع إلى تناولها بشراهة! مثلاً: إذا حرمت نفسكِ من الشوكولاتة، ستشتهين هذا الصنف بصورة مضاعفة، وعوضًا عن تناول قطعة منه، ستتناولين جرّاء الحرمان منه خمس قطع! لذا، يتفق خبراء التغذية على ضرورة ألّا يحرم المرء نفسه من أي صنف من الطعام، بل أن يتناوله بوعي، مع الشعور بالرضا جرّاء القليل منه.

لا للأنظمة الغذائيّة فقيرة السعرات الحراريّة: يدخل هذا النوع من الحميات الغذائيّة جسم متتبعه «وضع المجاعة»؛ إذا كان الجسم يقوم بإحراق 1800 سعرة حراريّة في اليوم، فيما المرء يكتفي بتناول 800 سعرة منها، في إطار حمية مخسّسة، فإن الجسم يلج «وضع المجاعة»، أي هو سيخفض نسبة إحراق السعرات (الأيض)، وسيزيد نسبة تخزين الدهون. وجرّاء ذلك، وعند معاودة اتباع نظام غذائي «طبيعي» يؤمّن السعرات الحراريّة الحقيقية التي يحتاج المرء إليها، فإنّ الوزن سيزيد أكثر ممّا كان عليه قبل اتباع الحمية!

سؤال هامّ

يشرح ما تقدّم سبب مشكلة الـ«يويو»، مع كلّ دورة من الحميات الغذائيّة المخسّسة، الدورة التي تزيد الوزن أكثر فأكثر بعد وقف اتباع الرجيم المخسّس!

وعن الحلّ، تقول غدّار إنّه «يكمن في اختيار نظام غذائي متكامل ومرن وممتع يمكّن متتبعه من الالتزام به طويلاً. لذا، قبل اتباع أيّة حمية مخسّسة، على المرء أن يسأل السؤال الآتي: هل يمكنني أن أتبع هذا النظام مدى الحياة؟ إذا كانت الإجابة لا، فإنّه يجب اختيار نظام غذائي آخر للحفاظ على الوزن وتجنّب مشكلة اليويو».

مخاطر تولّدها مشكلة الـ«يويو»

تولّد مشكلة الـ«يويو» أي الانخفاض السريع في الوزن وإعادة اكتسابه بسرعة، جملة من المشكلات الصحيّة:

فقدان الكتلة العضليّة: عندما يتبع الفرد نظامًا غذائيًا «صارمًا»، فإنّ نسبة العضلات تقل جنبًا إلى جنب الدهون، ولأنّ الجسم يستعيد الدهون بصورة أكثر سرعةً مُقارنة بالعضلات، فهذا ينتج في نهاية الأمر زيادة نسبة الدهون مقارنة بالعضلات، ما يؤدي إلى فقدان القوّة البدنيّة! علمًا أنّ فقدان الكتلة العضليّة، يتسبّب بتراجع نسبة إحراق الدهون في الجسم. وكلّما اتبعنا نظام رجيم «صارمًا»، فإنّ الهرمون المسؤول عن تخزين الدهون يزداد في الجسم، مما يتسبب بزيادة الوزن! للحدّ من أمر فقدان الكتلة العضليّة، تفيد المداومة على أداء النشاط البدني، بخاصّة تدريبات القوّة، ما يحفّز على تكوين العضلات.

زيادة مخاطر الإصابة بالسكّري: يرتبط فقدان الوزن، فاكتسابه بصورة متكرّرة، بارتفاع مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكّري، فقد أثبت بعض الدراسات أنه عندما يستعيد المرء الوزن بعد فقدانه، تتركّز الكيلوغرامات الإضافيّة في منطقة البطن، وهو ما يمثّل مشكلة خطيرة، لأنّ دهون البطن ترتبط بالإصابة بالنوع الثاني من السكّري.

زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب: يترتّب على مشكلة الـ«يويو»، رفع مخاطر الإصابة بداء الشريان التاجي، الحالة التي تصبح فيها الشرايين التي تمدّ القلب بالدم، ضيّقة. أمّا زيادة الوزن عمومًا، فتتعلّق بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ارتفاع ضغط الدم: يتعلّق التأرجح بين نقصان الوزن واكتسابه بمخاطر ارتفاع ضغط الدم، ففي دراسة تناولت أحوال 66 فردًا، لاحظ الباحثون أن هؤلاء الذين لديهم تاريخ في مشكلة الـ«يويو»، سجّلوا علامات أقلّ لناحية التحسّن على صعيد ضغط الدم خلال خفض الوزن. لكن، في دراسة منفصلة أجريت على المدى الطويل، لوحظ أن هذا التأثير يتلاشى، ما يعني أن مشكلة الـ«يويو» في سنّ الشباب لا تؤثر في رفع فرص الإصابة بأمراض القلب في منتصف العمر أو بعد ذلك.



طرق مساعدة الأهل
لحثّ المراهقين على التخلّي عن الخمول

مع فكّ الحظر الذي كان مفروضًا جرّاء «كورونا» المستجدّ في معظم الدول، يسأل الآباء والأمّهات عن الطرق التحفيزيّة المناسبة للمراهقين والمراهقات، حتّى يبارحوا حالة الخمول التي كانت فرضتها عليهم ملازمة المنزل، اتقاءً من الوباء، والاندماج مجدّدًا في نشاطات الحياة اليوميّة؟

بيروت ـ ماغي شمّا

تختلف تأثيرات الجائحة السلبيّة من فرد إلى آخر، ويرجع الأمر إلى الفروق الفرديّة أو التجارب (الإصابة بالفيروس، أو إصابة أحد الأصدقاء، أو أفراد عائلته، أو وفاة أحدهم جرائه، أو عيش وضع صعب نتيجة فقد أحد الأبوين وظيفته، أو الإحساس بالوحدة جرّاء العزل...)، وهو ما يستدعي حضن المراهق من الوالدين، مع التوقّع أن يكون حاملاً الكثير من المخاوف الداخليّة التي لم يعبّر عنها بشكل واضح، والتذكّر أنّه سيتعامل مع ضغوط الأزمة المستمرّة بشكل مختلف عنهما. وفي هذا الإطار، تدعو الاختصاصيّة في علم النفس، والناشطة في مجال حماية الطفل ألمى الفوال الأبوين إلى إعداد بيئة حواريّة آمنة وداعمة مع اليافع ومبنيّة على الصدق، مع الاستجابة بشكل إيجابي لأسئلته وتعبيراته عن مشاعره، وإظهار الدعم. وتنصح الاختصاصيّة الفوال الأبوين بإخبار المراهق أنّ الإحباط أو القلق في أوقات مشابهة متوقّع، بهدف تغذيته بالإحساس أنّ مخاوفه ليست أوهامًا. وتلافيًا لئلّا تتطوّر مشاعر الخوف إلى مزيج من الخجل وعدم الشعور بالأمان وبالانتماء إلى العائلة أو المجتمع، لا ينبغي الاستهزاء بمخاوفه أو التقليل من أهميّتها، الأمر الذي يدفع به إلى الامتناع عن مشاركة الأهل أفكاره ومشاعره الحقيقيّة خوفًا من الاستهزاء بها أو عدم أخذها بشكل جدّي، وبالتالي فقد الثقة بالأهل والمجتمع، ممّا يزيد من صعوبة الوضع. فالمراهقون والمراهقات يحتاجون إلى دعم إضافي، مع فكّ الحظر، والدفع إلى معاودة أداء الأنشطة الخارجيّة. وفي هذا السياق، تبرز أهميّة نشر التوعية المجتمعيّة حول البعد عن التنمّر، بخاصة في وجه الناس الذين لا يزالون يعانون من مخاوف من الإصابة بـ«كورونا»، الفيروس الذي لا يزال خطره جاثمًا، علمًا أنّ هذه المخاوف هي مشروعة وطبيعيّة، ويحتاج صاحبها أن يتلقّى الدعم النفسي. فنظرة الآخرين إلى المراهق، وكيفيّة تقييمه، من العوامل التي تؤثّر فيه، وهو ما يستدعي التيقن من الأهل أنّ هذه الفئة العمريّة تحتاج إلى الدعم المركّز أكثر من غيرها، بدون أن يعني الأمر أنّ المراهق الذي عبّر عن خوف من الجائحة يشكو من ضعف في الشخصيّة أو من مشكلات في الرجولة، بخاصّة اليافع الذكر الذي يتعرض لضغط أكبر، في مثل هذه الأزمات.

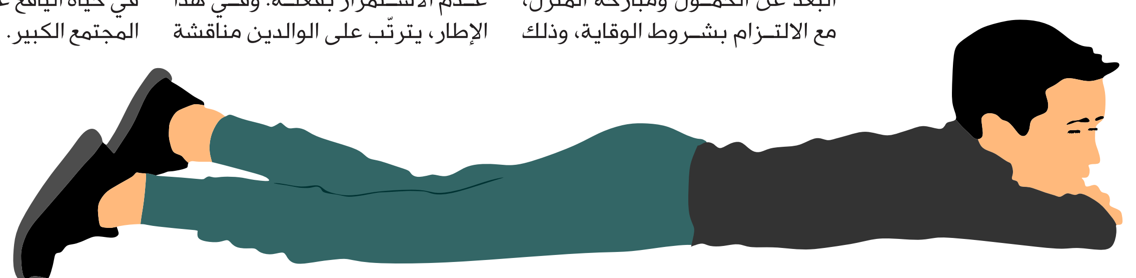
الخروج من العزلة الاجتماعيّة

في إطار إشراك المراهق في أنشطة خارجيّة تنتشله من الساعات التي يقضيها في تصفّح مواقع التواصل أو اللعب الإلكتروني، يجدر بالأهل أنّ يعرفوا أنّ الأنشطة التي يصفونها بـ«الممتعة»، قد تكون مملّة للمراهق! لذا، يجب فهم خصائص مرحلة المراهقة العمريّة، واحتياجاتها، والعمل على تلبية بعضها، وإيجاد بدائل تحفّز على التواصل الاجتماعي المباشر بدلاً من التواصل الافتراضي. فالمراهق(ة) الذي يتراوح عمره بين 13 سنة و18 منها، يحتاج إلى تمضية الوقت مع الأهل والأصدقاء، وأن يشعر بأنّه محبوب ومقبول من قبلهم كما هو، بدون شروط أو قواعد، لذا يجب تشجيعه على تحديد هويّته وإظهارها، وسؤاله عن رأيه في الأنشطة الاجتماعيّة الواقعيّة.

وينبغي على الأهل أن يناقشوا اليافع، من منطلق طرح حقائق علميّة، احترامًا لعقله، لما تتمتّع به هذه الفئة العمريّة من قدرة كبيرة على تحليل الأمور والتمييز بين الخرافات والشائعات والحقائق العلميّة. وبذا، تصبح المحاورة أكثر سهولة، بخاصّة عند الطلب إليه البعد عن الخمول ومبارحة المنزل، مع الالتزام بشروط الوقاية، وذلك لتوافر الكثير من البحوث والدراسات المتعلّقة.

وعن تأثير الإدمان الإلكتروني على العمليّات العقليّة، الإدمان الذي تشكو منه فئة من المراهقين، وقد ازدادت الحالة سوءًا جرّاء الحجر المنزلي، ما يجعل بعض المراهقين يرفضون مبارحة المنزل، حتّى بعد فكّ الحظر، تنصح الاختصاصيّة الفوال الأهل بجعل المراهق لا يخاف من مشاركة أي تفاصيل متعلّقة عن نشاطه الإنترنتي، حتى لو كان هناك بعض التجاوزات من قبله، فعليه أن يكون عالمًا أن كلّ الأشخاص معرضون للخطأ، ولكن من الهامّ عدم الاستمرار بفعله. وفي هذا الإطار، يترتّب على الوالدين مناقشة أي موضوع مع اليافع، بطريقة مناسبة، بعيدًا من استخدام اللوم أو العنف، بل إظهار مشاعر الحب وعرض الدعم من خلال وضع برامج يوميّة لأنشطة داخليّة وخارجيّة ممتعة ومفيدة من طهي وتسوّق... وطمأنة اليافع أنّ كل شيء سيكون بخير.

وفي حال لاحظ الأبوان، بعد محاولة تطبيق الخطوات السابقة، وجود تحدّ في مساعدة اليافع في الخروج من عزلته الاجتماعيّة، يجب الاستعانة باختصاصي نفسي، بعيدًا من التهاون بهذه المشكلة لأنّها قد تحمل آثارًا سلبيّة على المدى البعيد، وتؤثّر في حياة اليافع عندما يصبح شابًّا في المجتمع الكبير.



زيارات افتراضيّة إلى 4 بحيرات تختصر جمال الطبيعة

ترسم البحيرات بعضًا من المشاهد الأكثر روعةً في الطبيعة، سواء تعلّق الأمر بمياهها المتلألئة وانعكاساتها الجذّابة أو بمحيطها من السلاسـل الجبليّة الشـاهقة أو الغابات أو حتّى الصحاري، فهناك دائمًا في هذه الأمكنة شـيء ما يحسّـه الزائر بحواسه وبقلبه، وصور كثيرة يُخزّنها في ذاكرته. زيارات افتراضيّة إلى أربع بحيرات شهيرة، في بقع عدة من العالم، في الآتي.

إعداد: ماغي شمَّا

بحيرة مورين

بحيرة مورين هي جزء من «متنزّه بانف الوطني»، الواقع على بعد 14 كيلومترًا خارج قرية بحيرة لويز، في ألبرتا بكندا. تقع في وادي القمم العشرة، وعلى ارتفاع حوالي 884 مترًا. تبلغ مساحة البحيرة 50 هكتارًا. تشتهر مورين بأنّها بحيرة جليدية مُحاطة بالجبال الصخريّة الكندية المغطّاة بالثلوج، وهي واحدة من أكثر المعالم الطبيعيّة شهرةً في كندا، وفي العالم، بفضل لونها الفريد وبيئتها الخلّابة.

تحتوي المنطقة المحيطة بالبحيرة على العديد من مسارات المشي؛ المسار المطروق أكثر من السائحين هو طريق ROCKPILE الذي يبلغ طوله حوالي 300 متر، ويعتبر منظر البحيرة من أعلى الحجر الصخري من أكثر المواقع التي تُصوّر في جميع أنحاء كندا.

• للزيارة الافتراضيّة: HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=3RQ1D3GEO2K



بحيرة كومو

تقع بحيرة كومو في شمال إيطاليا، وهي لطالما كانت مكانًا مُفضّلًا للأثرياء والمشاهير منذ العصر الروماني. تحيط بالبحيرة الغابات والجبال الشاهقة، ممّا يجعل الموقع مثاليًا للاسترخاء. وتكثر الفيلّات والقصور المطلّة على مياهها الزرقاء الداكنة، كما البلدات والقرى الخلّابة المنتشرة على ضفافها. إلى جاذبيّة الطبيعة، تبرز فنون الطعام والمشي لمسافات طويلة في الجبال، مع الإشارة إلى أنّ «بيلاجيو» هي بلدة جميلة على ضفاف بحيرة كومو في إقليم «لومبارديا» الإيطالي، وغالبًا ما يشار إليها باسم «لؤلؤة البحيرة». تبلغ مساحة البحيرة 146 كيلومترًا مربعًا، ممّا يجعلها تُصنّف بأنّها ثالث أكبر بحيرة في إيطاليا، بعد بحيرتي غاردا وماجيوري. يبلغ عمقها أكثر من 400 متر، وهي خامس أعمق بحيرة في أوروبا، والأكثر عمقًا خارج النرويج، علمًا أنّ قاع البحيرة يمتدّ إلى أكثر من 200 متر تحت مستوى سطح البحر. إحدى خصائصها شكلها على هيئة حرف «واي» Y المميّز، الذي يشكل ما يسمى بـ «المثلث اللاري»، وعاصمتها مدينة كانزو الصغيرة.

من الناحية السياحية، تشتهر البحيرة بالمناظر الطبيعية والحياة البرية والمنتجعات الصحيّة. وهي مكان للإبحار وركوب الأمواج. وفي المنطقة المحيطة ببحيرة كومو العديد من المزارع التي تنتج العسل وزيت الزيتون والجبن والحليب والبيض والسلامي.

• **للزيارة الافتراضيّة:**

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XPRIA38_K5U



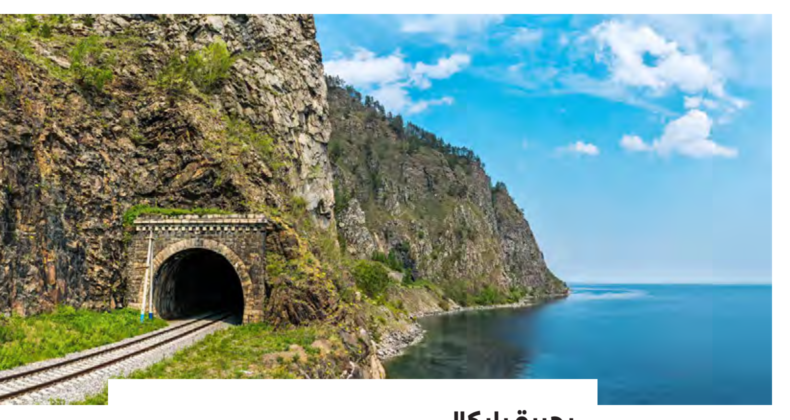
بحيرة كريتر

تقع بحيرة كريتر في جنوب وسط ولاية أوريغون بغرب الولايات المتحدة، وتحديدًا في كالديرا على أنقاض بركان خمد منذ فترة طويلة، وتُعدّ البحيرة الأكثر عمقًا في الولايات المتحدة، وتشتهر بلونها الأزرق الفريد ومياهها النقيّة وشمسها والمنحدرات الصخريّة التي تحيط بها.

إلى جانب خصائص البحيرة الجذّابة، تسمح الزيارة بأداء مجموعة من الأنشطة السياحيّة في المكان، والمناطق المحيطة به، كالمشي لمسافات طويلة وركوب الدرّاجات في الجبال والتخييم. السمة الرئيسة للحديقة الوطنيّة التي تحمل اسم البحيرة نفسه، هي أنّها واحدة من أفضل مناطق الجذب في ولاية أوريغون.

تمتاز بحيرة كريتر بحضن جزيرتين صغيرتين: «جزيرة الساحر» قرب الشاطئ الغربي للبحيرة، وهي مخروطيّة الشكل وبحجم يبلغ حوالي 316 فدّانًا، و«سفينة فانتوم» قرب الشاطئ الجنوبي، الجزيرة الناتجة عن تكوين طبيعي للصخور، بشكل عمودي.

• **للزيارة الافتراضيّة: HTTP://WWW.CICADASTUDIO.COM/VIRTUALTOURS/ CRATERLAKE/CRATERLAKETOUR. HTML**



بحيرة بايكال

بايكال، هي البحيرة الأكثر عمقًا وقدمًا على وجه الأرض؛ تشتهر بمياهها النقيّة الوافرة التي يتجاوز كمّها مجموع البحيرات العظمى في أميركا الشماليّة مجتمعة. تُلقّب بـ«لؤلؤة سيبيريا»، وتقدّم رؤية رائعة عندما تشرق شمس الصيف على مياهها المظلمة. وفي الشتاء، تلفت عندما تتجمّد مياهها حتى عمق مترين. من النشاطات في المكان الشهير، بروسيا: التزلّج المائي أو المشي لمسافات طويلة على طول الخطّ الساحلي الخلّاب أو تسلّق سلاسل الجبال المجاورة. زيارة بايكال هي حلم كلّ عاشق للطبيعة.

• **للزيارة الافتراضيّة: HTTPS://TRUEVIRTUALTOURS. COM/PANORAMA/MORNING-ON-LAKE-BAIKAL**





بعد جائحة «كوفيد_19»

دول تستأنف فتح المطارات استقبالًا للسائحين

بعد أن عُلّقت رحلات الطيران الداخلي في السعودية منذ 21 مارس (آذار) الفائت، في ظل جائحة «كورونا»، باستثناء الرحلات المرتبطة بالحالات الإنسانيّة والضروريّة وطائرات الإخلاء الطبّي والطيران الخاصّ، ورحلات مشروع إعادة المواطنين الراغبين بالعودة من الخارج والرحلات المُتعلّقة بمبادرة عودة المقيمين، أعلنت «الهيئة العامة للطيران المدني السعودي» عن صدور الموافقة على استئناف الرحلات الجوية الداخليّة، وذلك عبر الناقلات الجويّة الوطنيّة، بشكل تدريجي، لضمان رحلات سفر آمنة للمسافرين عبر المطارات السعودية.

بيروت ـ «سيدتي»

تعمل «الهيئة العامة للطيران المدني السعودي»، بالتنسيق مع المطارات والناقلات الجويّة والشركات العاملة في قطاع الطيران المدني لتلبية الطلب في السوق المحليّة، مع الاستمرار في الالتزام بالضوابط والتدابير الاحترازيّة الصحيّة المُتخذة، في مواجهة فيروس «كورونا» المستجدّ. كانت المرحلة الأولى تضمّنت تشغيل المطارات الآتية: مطار الملك خالد الدولي بالرياض ومطار الملك عبدالعزيز الدولي بجدة ومطار الملك فهد الدولي بالدمام ومطار الأمير محمد بن عبدالعزيز الدولي بالمدينة المنورة ومطار الأمير نايف بن عبدالعزيز الدولي بالقصيم ومطار أبها الدولي ومطار الأمير سلطان بن عبدالعزيز الدولي بتبوك ومطار الملك عبدالله بن عبدالعزيز الدولي بجازان ومطار حائل الدولي ومطار الملك سعود بالباحة ومطار نجران.
إلى السعودية، تستعدّ دول سياحيّة إلى فكّ الحظر المفروض اتقاءً من الفيروس، واستئناف الرحلات الجويّة الداخليّة والدوليّة. وحتّى كتابة هذه السطور، كانت خريطة الرحلات السياحيّة إلى بعض الدول المعروف أنّها تعتمد على السياحة في دخلها القومي، على الشكل الآتي:

| **اليونان:** حدّدت اليونان عددًا من الدول، التي ستستقبل زائرين منها، بعد فكّ الحظر، بهدف التخفيف من الأضرار الاقتصاديّة التي ألحقها بها تفشّي فيروس كورونا المستجدّ. تشمل الدول 29 دولة، من بينها ألبانيا وقبرص وأستراليا والنمسا ومقدونيا الشمالية وبلغاريا وألمانيا والدنمارك والنرويج وفنلندا وسويسرا واليابان وكوريا الجنوبية والصين ولبنان ونيوزيلندا، وذلك بعد 15 يونيو (حزيران). وأشارت اليونان إلى أنّها ستعمل على توسيع القائمة، لتشمل دولًا أخرى حتّى الأوّل من يوليو (تموز) المقبل.

| **البرتغال:** أعلنت البرتغال عن السماح للسائحين الوافدين إليها بدخول البلاد، بدون الحاجة إلى الخضوع للحجر الصحّي في بعض العناوين السياحيّة في البلاد. مثلًا: مدينة ماديرا تسمح للسائحين بالدخول إليها لمجرد إجراء تحليل، وصدور النتيجة سلبيّة في غضون 72 ساعة.

| **إسبانيا:** اعتبارًا من 21 يونيو (حزيران) الجاري، سيستطيع أي شخص دخول البلاد، بدون الحاجة إلى تطبيق الحجر الإلزامي.

| **إيطاليا:** رفعت إيطاليا قيود الحجر الإلزامي، ولن يتعيّن على الوافدين البقاء في العزل، مع دخولهم البلاد. السفر إليها ممكن، راهنًا.

| **أيسلندا:** اتخذت أيسلندا قرارًا باختبار الوافدين إليها بالمجّان للتأكد من خلوهم من فيروس «كورونا» المستجد اعتبارًا من 15 يونيو (حزيران)، على أن يسمح لمن تثبت سلبية عينته بالدخول مباشرة إلى البلاد.

| **النمسا:** سيسمح للوافدين إلى مطار فيينا الدولي بإجراء فحوص فوريّة للتأكد من خلوهم من الفيروس، ما قد يستغرق حتّى 6 ساعات. وتبلغ تكلفة الاختبار نحو 180 دولارًا أميركيًا. وفي حال كانت نتيجة الاختبار سلبيّة، سيسمح للسائح بالدخول مباشرة إلى البلاد، أمّا في حال إيجابية التحليل للفيروس، فسيخضع الوافد للحجر الإلزامي لـ14 يومًا.

| **جورجيا:** اعتبارًا من 1 يوليو (آب)، تقول جورجيا إنّها ستفتح الحدود البريّة والجويّة، تماشيًا مع مبدأ الممرّات الآمنة، وسيكون هناك استئناف تدريجي للرحلات الجوية والسياحة الدولية.

| **هولندا:** الحدود مفتوحة للمواطنين من دول «شنغن». ومع ذلك، يتعيّن على المسافرين من البلدان عالية الخطورة، بما في ذلك المملكة المتحدة، ملء نموذج إقرار صحي، إذا كان أحدهم يشكو من عوارض «كوفيد_19»، فلن يسمح له الصعود إلى الطائرة.

أحاسيس دخيلة علينا

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: الحب قول وفعل. الحب هو الوقوف بكل ثقة وتحدٍّ أمام أي أعاصير قد تدمره، وليس الوقوع والخذلان والاستسلام للفشل. الحب هو العطاء والتضحية، وليس التلقي والأخذ.

والحب الذي جمع بيننا اشترك في صنعه العقل والقلب، واختار كل منا الآخر بكامل حريته؛ فعشنا سنوات يرفرف فوق سمائنا الحنان والمودة والسكن، ولكن لماذا بدأنا الآن نشعر بأن حياتنا قد أصابها الملل وبأننا لسنا سعداء؟ والملل هو خريف الحب ومرض يصيب السعادة في مقتل؛ إنه ملل من النوع القاتل.

كنت كلما اقتربت أنا ابتعدت أنت، ولو ابتعدت أنا اقتربت أنت؛ فلا نلتقي وفي الوقت نفسه لا نفترق! حتى أصبح استقرارنا مهدداً بالضياع. فكرنا كيف نحمي حبنا من السقوط، وناقشنا المرحلة الحرجة التي وصلنا إليها بكل تعقل وصدق وواقعية؛ فنحن بالفعل نعيش أحاسيس دخيلة علينا، ومشاعرنا بدأت تذوب من بين أيدينا، مشاعر جرفها واقعنا وبدأت عواطفنا تتضاءل أمام أعيننا.

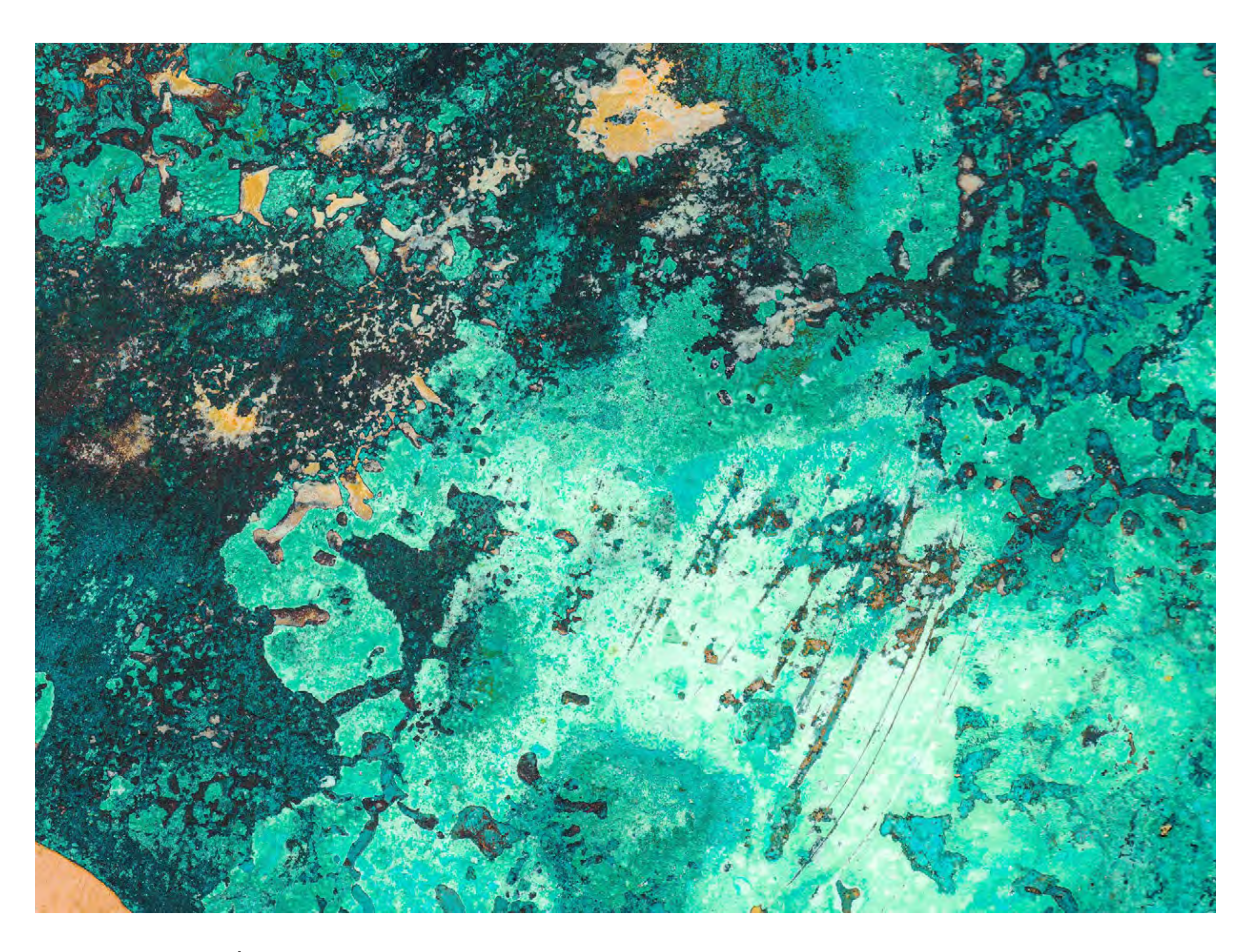
حاولنا أن نثير ذكريات الماضي، ذكريات حب كنا نعيش فيها أروع وأرق الأمسيات، ووجدنا أنفسنا أبعد ما نكون عن كل شيء كان يربطنا، فهل نام الحب في قلبينا في سبات عميق؟ وهل ستدعني أغادرك؟ وهل سأتمكن أنا من نسيانك؟ وهل تستطيع أنت أن تتنازل عن عشرتي؟! وهل يستطيع كل منا أن يسير باقي مشواره دون الآخر؟!

تُرى لماذا لم ننفذ قرارنا بالانفصال حتى الآن؟! وماذا ننتظر؟! فكلما هممت أعود وأتراجع، وكلما حاولت أنت أن تنفذ تؤجل وتعود، وما زلنا في ترددنا على المنوال نفسه، وفي كل مرة نقاوم لا نريد أن نسير إلى نهاية الطريق؛ حتى لا تسقط بقايا حبنا إلى الهاوية. واكتشفنا أنه لن يتمكن أيٌّ منا من الاستغناء عن الآخر؛ فنفسي لن تطاوعني بأن أترك حب من أحببت في حياتي، فقد كنت أفشل في كل محاولة للابتعاد عنك؛ لأن حبي كان دائماً يغلبني. وأنت كنت دوماً تخبرني بأن حبك لي لن يموت إلا معك، وأنا على يقين بأنك تعاني مثلما أعاني.

حقيقي أننا كنا نفكر ونتحاور، ولكن دون أن نتقدم رغم أن الرغبة في أعماقنا كانت أقوى من أي عناد أو تحدٍّ. وبدأنا نغير في أسلوب حياتنا؛ ففي هذه الحياة لا بد أن ندافع عن حقنا الطبيعي في السعادة، حتى لا تُسلب منا لو استسلمنا لليأس. وقررنا أن نهيئ أنفسنا ونبذل جهدنا لنعرف مكامن الخطأ في بؤرة مشاعرنا. منحنا لأنفسنا وقتاً أطول وتفكيراً أعمق، فعلنا كل ما بوسعنا لنصل لتحقيق الراحة لحياتنا، واستجبت لندائي، وساعدتني بعقلك واحتويتك بقلبي.

وعدنا مرة أخرى بمشاعر أعمق وفهم أكبر، عدنا اثنين جمعهما هدف وأمل مشترك، وبعد هذه التجربة تأكدنا أننا عقلان متجاوبان، روحان متآلفتان، فكران متعانقان.

لون الجنزار في الديكور الداخلي



الجنزار، أو صدأ النحاس، هو عبارة عن خضرة تعلو الآنية المصنوعة من النحاس تنتج من تفاعل أُكسجين الهواء مع النُّحاس مكوِّنًا أكسيد النحاسوز أو النحاسيك السامّ، وهذا اللون مرغوب في الديكور المنزلي، لما يشيعه من دفء وهدوء. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من مهندسة الديكور إيناس معاليقي، على كيفيّة استعمال لون الجنزار في الديكور الداخلي؟

بيروت ـ ماغي شمَّا

يتردّد حضور ثلاثة مندرجات من الجنزار في الديكور المنزلي، وفق الآتي: الجنزار المائل إلى اللون الأزرق، بصورة تتجاوز الأخضر، والجنزار الذي يُسمّى اختصارًا بـ«اللون الجنزاري المتوسّط» أي عبارة عن كمّيتين متساويتين من الأخضر والأزرق، والجنزار الأخضر. ومعلومٌ أنّ مصدر اللون الأخضر عمومًا هو الطبيعة، وبالتالي ما يحكى عن دور الخضرة في تهدئة الأعصاب، وإضفاء الحيوية والانتعاش على المساحة التي يحلّ فيها، ينسحب على الجنزار الذي هو عبارة عن أخضر مغبرّ، بخاصّة عند حسن توظيف الأخير في غرف المنزل. وفي هذا الإطار، تقول مهندسة الديكور إيناس معاليقي لـ«سيدتي» إنّ «اللون مناسب لكلّ غرفة من غرف المنزل، سواء استُخدم في طلاء الجدران أو في أقمشة الكراسي بغرفة السفرة، وعلى الوسائد التي تحملها الأرائك بالصالون». وفي الآتي، نماذج موضّحة استخدامات اللون.



غرفة النوم

في حال الرغبة بتوظيف لون الجنزار في غرفة النوم، فهو قد يحلّ على مفرش السرير أو السجّادة أو الإكسسوارات أو الستائر. كما يحذب طلاء جدار محدّد في الغرفة باللون المذكور لغرض إبرازه، على أن تطلى الجدران الأخرى المحيطة بالأبيض. إشارة إلى أنّ ما تقدّم ينطبق على غرفة النوم الرئيسة، كما على غرفة نوم الأولاد، لدور اللون المشتق من الأخضر في تعزيز قدراتهم الذهنيّة.



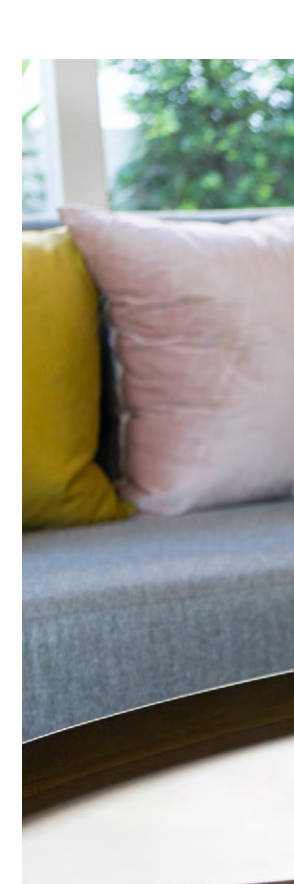
غرفة الاستقبال

عند الرغبة في أن يحلّ لون الجنزار في غرفة الجلوس أو قسم الاستقبال أو الطعام، فهو يمكن أن يحضر على الستارة أو أحد الجدران، مع توظيف إكسسوارات بلون الفضّة أو الذهب على الجدار المذكور، أو الأريكة، أو الوسائد إذا كانت الأريكة تحمل أي لون فاتح، كالبيج أو الأبيض الكريمي أو الرمادي. وفي هذا الإطار، تلفت الأنظار السجادة الملوّنة بألوان مختلفة، ومنها الجنزار.
إشارة إلى أنّ لون الجنزار المُستخدم في طلاء أحد جدران غرفة الجلوس (أو الصالون)، يفرض أن تصحبه مفروشات بلون فاتح، كالأبيض الكريمي أو الرمادي الفاتح، فضلًا عن الألوان الناريّة على الوسائد، كالأصفر أو البرتقالي أو الأحمر، وذلك لتحقيق الانسجام في لوحة الديكور، عن طريق كسر هدوء لون الجنزار.
أمّا عند عدم الرغبة في توظيف الألوان الناريّة مع أخضر الجنزار، فهناك متسع للألوان الباردة الحيادية، بعيدًا من درجة الأخضر الموجودة في الغرفة، وذلك للحفاظ على التفاوت في الألوان. أضف إلى ذلك، يحلو اختيار الإكسسوارات بلون الفضّة أو الذهب مع لون الجنزار، سواء تعلّقت هذه الإكسسوارات بالإطارات المثبتة على الجدران أو تلك الجانبيّة أو الأرضيّة أو السجاد، أو حتّى الوسائد.



المطبخ والحمّام

يحلّ لون الجنزار في المطبخ أو الحمّام، وتحمله الدعّاسات والمناشف أو أساسيّات التصميم، كبلاط الـ«بورسولان»، الذي يأتي على هيئة قطع صغيرة توحي كأنها رسمة من الـ«موزاييك».





وجبات لذيذة لوقت التلفاز

تمتاز الوجبات، التي تُجهّز للاستهلاك أثناء مشاهدة فيلم في المنزل، أو حتّى مباراة رياضيّة، بلذّة الطعم، وهي تُناسب الفئات العمريّة كافة. في الآتي، 3 وجبات مجرّبة مالحة الطعم وذكية، ورابعة حلوة بنكهة الكراميل.

بيروت ـ «سيدتي»

سندويشات الكفتة والجبن

المقادير

- نصف الكيلوغرام من لحم البقر، مفرومًا
- ثلاثة أرباع الكوب من البقسماط (الكعك المطحون)
- ملعقة صغيرة من الحبق المجفّف
- ملعقة صغيرة من المردقوش (البردقوش) المجفّف
- فصّان من الثوم، مهروسين
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم
- ملعقتان كبيرتان من جبن الـ«بارميزان» المبشور
- حبّة من البيض، مفقوسة
- 4 أرغفة من الخبز الإفرنجي
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- الملح، بحسب الرغبة
- عبوة بزنة 400 غرام من صلصة المعكرونة (جاهزة)
- 100 غرام من جبن الـ«موزاريلا»، مبشورًا

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 175 درجة مئويّة.

2. يُضاف اللحم إلى وعاء، مع البقسماط، والحبق، والمردقوش، والثوم، والبقدونس، وجبن الـ«بارميزان»، والبيض. تُخلط المكوّنات يدويًا، وتُشكّل على هيئة 12 كرة، وتوزّع على صينيّة الفرن.

3. تُدخل الصينيّة إلى الفرن الساخن، وتُطهى من ربع الساعة إلى ثلثها، مع ملاحظة نضوج اللحم التامّ بعد انقضاء الوقت المحدّد.

4. أثناء طهي اللحم؛ يتمّ التخلص من لبّ الخبز الإفرنجي، الذي تدهن شطيرتا كلّ رغيف منه بزيت الزيتون بوساطة فرشاة، فينثر الملح عليهما. تُحمّص شطائر الخبز في الفرن لخمس دقائق.

5. تُسخّن صلصة المعكرونة في مقلاة، على حرارة متوسّطة. ثمّ، تنقل كرات اللحم بعد نضجها إلى مقلاة الصلصة، فتوزّع (مع الصلصة) على الخبز المحمّص، يعلوها الجبن.

6. يُحمّص الخبز مجدّدًا في الفرن الساخن لدقيقتين أو ثلاث منها، حتّى ذوبان الجبن.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 20 دقيقة

وقت الطهي: 20 دقيقة

الـ«تورتيّا»

مع الـ«غواكامولي» الحارّ

المقادير

للـ«تورتيّا»:

- 20 رغيفًا من خبز الـ«تورتيّا»
- 4 أكواب من زيت الكانولا
- الملح، بحسب الرغبة

للـ«غواكامولي» الحارّ:

- 3 ثمرات من الأفوكادو، ناضجةً
- ثمـرة متوسّـطة الحجـم مـن البنـدورة، منزوعة البذور، ومفرومة فرمًا ناعمًا
- نصف الحبّة من البصل، مفرومة فرمًا ناعمًا
- ثلـث الباقة مـن الكزبرة الطازجـة، مفرومة فرمًا ناعمًا
- حبّتان مـن الفلفل الحـارّ، منزوعتي البذور، ومفرومتين فرمًا ناعمًا
- فصّان من الثوم، مهروسين
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف الملعقة الصغيرة من الملح
- نصف الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود
- نصف الملعقة الصغيرة من الكمّون





طريقة التحضير

1. للـ«تورتيّا»: توضع 5 أرغفة من خبز الـ«تورتيّا» فوق بعضها البعض، وتقطع بوساطة سكّين ماض إلى 6 شـرائح صغيرة متساوية لكلّ رغيف. تُكرّر العمليّة للقسم الآخر من أرغفة الـ«تورتيّا».

2. يُـوزّع كمّ مـن شـرائح الـ«تورتيّـا»، بدون أن يتزاحـم، في مقلاة تحتوي على الزيت السـاخن، عـلى حـرارة 340 درجـة مئويـة. علمًا أنـه يجدر الانتباه إلى حرارة الزيت، حتّى لا تحترق الشـرائح. تُطهى الشـرائح لنحـو 20 ثانية عـلى كلّ جهة منهـا. ثمّ، تُنقل إلى ورق المطبـخ الماصّ، حتّى تجفّ بصورة تامّة. تُكـرّر عمليّة القلي، حتّى نفاد كل الشرائح.

3. للـ«غواكامـولي»: تُقطّـع كل ثمـرة مـن ثمـرات الأفـوكادو إلى نصفيـن؛ بعـد التخلّص من النواة، يُمسـك بنصف الثمرة باليد اليسرى، وينزع اللب منها، بوسـاطة ملعقة صغيرة. يتمّ التخلّص من القشرة. تكرّر العمليّة مع الأنصاف الأخرى من الثمار.

4. يهـرس لـبّ الأفـوكادو بعد ذلـك في وعاء، بوساطة آلة الهرس اليدويّة، أو الشوكة.

5. يُضـاف فرم كلّ مـن البصل والفلفـل الحارّ والبندورة إلى الوعاء الـذي يحتوي على الأفوكادو، بالإضافة إلى هرس الثوم، وفرم الكزبرة الطازجة. تُخلط المكوّنات، مـع عصير الليمون الحامض، والملح، والفلفل، والكمّون. تقدّم على الفور، إلى جانب الـ«تورتيّا».

المقادير تكفي خمسة أفراد

وقـت التحضير + وقت الطهـي للـ«تورتيّا»: 25 دقيقة

وقت التحضير للـ«غواكامولي»: 15 دقيقة





غموس الحمّص
بالطحينة والبندورة المجفّفة

المقادير
- عبوتان من الحمّص المعلّب، مُصفّى
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 10 فصوص كبيرة من الثوم، مشويَّة
- ملعقتان كبيرتان من الطحينة
- ربع الكوب من البندورة المجفّفة الجاهزة المحفوظة في الزيت، مُصفّاة ومفرومة
- نصف الملعقة الصغيرة من الملح
- ثُمن الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود
- من ملعقة كبيرة من الماء إلى ثلاث منها

طريقة التحضير
1. لشيّ الثوم، تُقشّر فصوصه، وتُطلى بزيت الزيتون البكر، وتُغلّف بورقة من الألمنيوم، وتُطهى في الفرن الساخن، لنحو نصف الساعة إلى ساعة إلّا ربعًا. وبعد إخراجها من الفرن، هي تترك جانبًا حتّى تبرد، قبل الاستعمال في الوصفة.

2. يُضاف كلّ المكوّنات إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، ويضرب على سرعة متوسّطة، حتّى يتشكل خليط متجانس. يُضاف المزيد من الماء، للوصول إلى القوام المرغوب.

المقادير تكفي ستّة أفراد
وقت التحضير: 10 دقائق

الـ«تورتّيا» المشويّة
يُقدّم الغموس مع الـ«تورتيّا» المشويّة

المقادير
- 12 رغيفًا من خبز الـ «تورتيّا»
- ملعقة كبيرة ونصف الملعقة زيت الكانولا
- الملح، بحسب الرغبة

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن، على حرارة 350 درجة مئويّة.

2. تُبطّن صينيّة فرن بحجم 18*13 إنشًا بورق الخبز.

3. تُطلى أرغفة خبز الـ«تورتيّا» بالزيت، بوساطة الفرشاة. وتُوزّع ستّة منها فوق بعضها البعض، وتُقطّع بوساطة السكّين إلى 6 شرائح صغيرة متساوية لكلّ رغيف. تُكرّر العمليّة للقسم الآخر من أرغفة الـ«تورتيّا».

4. تُوزّع الشرائح، بدون أن تتراحم، على صينيّة الفرن، التي توضع على الرفّ الشبك الأوسط داخل الفرن الساخن. تُطهى لسبع دقائق، ثمّ تقلب، فتطهى لسبع دقائق أخرى. يوزّع الملح عليها، ثمّ تترك جانبًا حتّى تبرد.

الفشار

بنكهة الكراميل



المقادير

- كوب من الزبدة
- كوبان من السكّر الأسمر
- ربع الكوب من شراب الذرة الخفيف، جاهزًا
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف الملعقة الصغيرة من الـ«بايكنغ صودا»
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- كوب ونصف الكوب من الفشار المنفوخ على الهواء

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 250 درجة مئويّة.

2. تُوزّع حبوب الفشار المنفوخة، في صينيّة كبيرة الحجم.

3. للصلصة: تُذاب الزبدة في مقلاة صغيرة، على حرارة متوسّطة، فيُضاف السكر إليها، ودقيق الذرة، والملح، مع التقليب حتّى الغليان. ثمّ، تدع المكوّنات تغلي مجدّدًا، بدون تقليبها. بعد إطفاء النار، ووضع المقلاة بعيدًا عنها، تخلط الصلصة مع الـ«بايكنغ صودا» والفانيليا.

4. تُوزّع الصلصة على حبوب الذرة في الصينيّة، وذلك حتّى تتشبّع بها.

5. تُدخل الصينيّة إلى الفرن، وتُطهى لساعة، مع تقليبها كل ربع ساعة. بعد انقضاء الساعة، هي تترك جانبًا حتّى تبرد، قبل تكسير الفشار إلى قطع صغيرة للغاية.

المقادير تكفي لعشرة أفراد

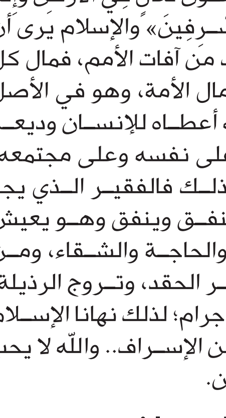
وقت التحضير + وقت الطهي: 90 دقيقة

تعدّ من آفات الأمم

كيفية التخلص من عادة الإسراف

الإسراف من آفات الأمم، وهو رذيلة منهي عنها في ديننا الإسلامي الحنيف لقوله تعالى: «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين» الشيخ عمرو السيد أحمد، من علماء الأزهر الشريف، يحدثنا عن الإسراف كرذيلة منهي عنها، وكيفية التخلص من تلك العادة السيئة..

القاهرة - سامر سليمان



لماذا الإسراف منهي عنه؟

الإسـراف يشـمل كلّ تجـاوز فـي الأمـر، وقد جاء في القـرآن الكريم علـى معانٍ متقاربـة ترجع جميعها إلى الأصل اللغوي، وهو التجاوز في الحد، والإسـراف صفـة من صفات الكافرين؛ يقـول تعالـى: «وَكَذَلِكَ نَجْـزِي مَـنْ أَسْـرَفَ وَلَـمْ يُؤْمِـن بِآيَـاتِ رَبِّهِ» وهـو صفة من صفات الجباريـن الذين يملكـون بأيديهم السـلطة والمـال، يقـول تعالـى: «وَإِنَّ فِرْعَـوْنَ لَعَالٍ فِي الأَرْضِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الْمُسْـرِفِينَ» والإسلام يرى أن الإسـراف من آفات الأمم، فمال كل فرد هو مال الأمة، وهو في الأصل مـال اللّه أعطـاه للإنسـان وديعـة لينفقه على نفسه وعلى مجتمعه، وخـلاف ذلـك فالفقيـر الـذي يجد الغنـي ينفـق وينفق وهـو يعيش البـؤس والحاجـة والشـقاء، ومـن ثم يتفجـر الحقد، وتـروج الرذيلة، وينبت الإجرام؛ لذلك نهانا الإسـلام بشـدة عن الإسـراف.. واللّه لا يحب المسرفين.

صور الإسراف

ما هي صور الإسـراف التي نهانا اللّه تعالى عنها؟

ليسـت هنـاك صـور محـددة، فهو يقـع فـي أمـور كثيـرة كالمـأكل، والمشـرب، والملبس والمسكن، وغيرها، ومن هذه الصور الإسراف فـي الأكل، والشـبع المفـرط، وقد نهانا رسـولنا الكريم عن الإسـراف في تناول الطعام فقال «ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، حسب ابن آدم لقيمـات يقمن صلبه» والإيمان والشـرع وضـع لنـا قاعـدة محددة وهـي «وَكُلُوا وَاشْـرَبُوا وَلَا تُسْـرِفُوا إِنَّـهُ لَا يُحِـبُّ الْمُسْـرِفِينَ» فكل ما زاد عن حد الاعتدال منهي عنه في الشـرع كذلك فالإسـراف قد يكون فـي المرافـق العامـة، كالإسـراف فـي المـاء والكهربـاء، ويعتبر من إضاعة المال يقول اللّه تعالى: «إِنَّ الْمُبَذِّرِيـنَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّـيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا».

مـا حكـم الإسـلام فيمن يعيشـون حياتهـم للبحـث عـن الملـذات والشهوات في إسراف وتبذير؟

لقد قدم الإسـلام للبشـرية منهجاً متكاملاً وتصوراً واضحاً عن طبيعة التصـرف في جميع شـؤون الحياة، وبين بشـكل واضح حـدود الحلال والحـرام فيها، ونهى عن الإسـراف في شـتى صوره، وإن أبشـع صور الإسـراف عندما يكون في معصية اللّه والتعـدي علـى حـدوده، فهـو محـرم بالإجمـاع وقـد جعـل اللّه تعالى العبادات تهذيباً وتدريباً على سلوكيات معينة فالصلاة تنهى عن الفحشـاء والمنكر، والصوم تهذيب

للنفس من عادات وسلوكيات خاطئة، والزكاة مواساة الفقراء والمحرومين، وهي تقي الفقير من نار الحقد والحسد وهكذا، فظاهرة الإسراف والتبذير الذي هو عبارة عن صرف نعم الله تعالى إلى غير مصرفها يعد من باب الكفران المقابل للشكر، الذي هو عبارة عن صرفها إلى ما خلقت هي له.

تخزين الطعام

ما رأيك فيمن يقومون بتخزين كميات كبيرة من الطعام خوفاً من زيادة الأسعار أو خوفاً من نفادها من الأسواق؟

هذا منهي عنه، وهي ظاهرة مذمومة، ومن العادات السيئة المنتشرة، فما إن تشعر ربة المنزل بنقص سلعة معينة إلا وتبدأ في عملية تخزين الطعام بكميات كبيرة، وهذا خطأ كبير، أولاً لأنه يحدث خللاً في توازن السوق بين العرض والطلب، فترتفع أسعار المواد الغذائية حيث تشجع ضعاف النفوس على زيادة الأسعار واستغلال الأمر، كذلك فهذا الذي يخزن كمية كبيرة لا يشعر بإسرافه، فلديه الكميات الوفيرة في كل شيء، ولديه كمية كبيرة من الطعام لا بد أن يستهلكها، والشرع نهانا عن ذلك، عن جعل الحياة سبباً لأجل التمتع بملذات الحياة، ولا بد للإنسان أن يتذكر قوله تعالى: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» كذلك قوله تعالى: « وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا».

البخل والإسراف رذيلتان

كما أن الإسراف منهي عنه فالبخل والتقتير منهي عنه، حدثنا عن ذلك.

البخل والإسراف رذيلتان منهي عنهما، فالاعتدال يجب أن يكون في كل شيء، والله سبحانه وتعالى أعطانا القانون الذهبي في قوله عز وجل: «وَلاَ تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلاَ تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» ويقول صلى الله عليه وسلم «اتقوا الشح؛ فإن الشح أهلك من كان قبلكم، حملهم على أن سفكوا دماءهم واستحلوا محارمهم» ومن هنا فلماذا الإسراف ولماذا البخل؟ لماذا لا نكون معتدلين بين سائر أمور الحياة؟ فإنّ الاعتدال هو الخيار الأمثل، والإسلام هو دين الوسطية والاعتدال في كل شيء، وفي سائر العلاقات، وفي العبادات.. يقول تعالى في سورة الفرقان «وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا» ما بين الجود والسخاء والكرم كفضيلة والتبذير والإسراف كرذيلة

تختلط الصورة لدى الكثيرين ما بين الجود والسخاء والكرم كفضيلة حثنا الإسلام عليها والتبذير والإسراف كرذيلة منهي عنها... حدثنا عن ذلك.

كما قلنا سابقاً الإسراف تجاوز الحد المعقول وهو التبذير، بيد أن السخاء والكرم هو إعطاء المال على قدر الحاجة، والتبذير زيادة عن الحاجة وإنفاق المال في غير اعتدال يقول تعالى «وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَاماً» والكرم والجود والسخاء عادة طيبة محببة إلى النفوس الكريمة على أننا في هذا الشأن لا بد أن نذكر أن الكرم لا يجب أن يأتي على حساب الشخص أو أهل البيت، فالعرب منذ القدم جبلوا على إكرام الضيف ولو على حساب النفس،



> هناك فارق شاسع بين السخاء والكرم وبين الإسراف والتبذير

الشيخ عمرو السيد أحمد

والأصل في ذلك أن يراعي الشخص الحالة المادية التي يعيشها ومن يعيش معه داخل الأسرة، وخلاف ذلك يعد ظلماً للنفس ولأهل البيت، فالكرم صفة حميدة حثنا عليها ديننا الحنيف، وهي تدل على الترابط بين أفراد المجتمع، ولكن هناك ضوابط لابد منها حتى لا نقع في دائرة الإسراف والذي هو منهي عنه.

فضيلة الاعتدال

كيف نغرس في أبنائنا فضيلة الاعتدال والبعد عن الإسراف حتى يكون سلوكاً في حياتهم؟

لا بد أن نغرس في أبنائنا فضيلة الاعتدال والبعد عن الإسراف في كل العادات التي نريد أن نغرسها فيهم، فالرسول صلى الله عليه وسلم عندما كان يعلم الصحابة قال لسيدنا سعد رضي الله عنه، عندما كان يتوضأ من ماء النهر وهو نهر يجري وليس صنبور مياه قال له: «لا تسرف يا سعد، قال أفي الوضوء إسراف يا رسول الله؟ قال صلى الله عليه وسلم لا تسرف ولو كنت على نهر جار» والصحابة في هذا اعتبروه تدريباً على الاعتدال وعدم الإسراف.. يقول الله تعالى: «إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ» وقد أنزلت الآية في بعض الصحابة الذين كان عندهم مال كثير وأرادوا أن ينفقوه كله في سبيل الله ولا يجعلون لأنفسهم منه شيئاً فنزل قوله تعالى ليدل على الاعتدال حتى ولو كان الإنفاق في سبيل الله، فالقاعدة التي نمشي عليها هي «وَلا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا» فلو دربت الأم أبناءها على الاعتدال في كل الأمور حتى في العبادات فستكون عادة حميدة يتعودون عليها في حياتهم وعندها يشبون في المجتمع جيلاً صالحاً بإذن الله.

وصفة للتخلص من الإسراف

كيف تنصح الشخص المسرف حتى يبتعد عن تلك العادة الرذيلة؟

قيل إن الناس أربعة: جواد وهو من يعطي حظ دنياه بآخرته، وبخيل وهو الذي لا يعطي واحداً منها، ومسرف جعل ماله لدنياه، ومقتصد وهو الذي أعطى كلاً بقدره، ولذلك لا بد أن يستعين الإنسان بالله سبحانه وتعالى ويتوكل عليه، ويحسب خطواته ويستعيذ بالله من الشيطان الرجيم، ودائماً يذكر نفسه بقول الله تعالى: «ولا تبذر تبذيرا» و«إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا» فعندما يفتح الصنبور حتى للوضوء يتذكر قوله صلى الله عليه وسلم «لا تسرف ولو كنت على نهر جار» وعندما يأكل يتذكر «وكلوا واشربوا ولا تسرفوا» وهكذا فكلما أقدم على فعل معين يتذكر ما قاله ربنا سبحانه وتعالى ورسوله الكريم.. ويستعيذ بالله من الشيطان الرجيم في كل وقت يجد الله سبحانه وتعالى ييسر له الأمر، ويبتعد تماماً عن تلك الرذيلة.

هدية علي جابر للممرضة اللبنانية الشجاعة على منصة أولو OULO.COM تنتشر على نطاق واسع

صوّر علي جابر، الإعلامي والشخصية التلفزيونية المعروفة، مقطع فيديو حافلاً بالمشاعر حقق انتشاراً كبيراً، شكر فيه الممرضة اللبنانية الفائزة بجائزة ديزي للممرضات الاستثنائيات، تقديراً لمجهودها في مكافحة مرض كوفيد19- برفقة زملائها. تم تصوير الفيديو عبر منصة المشاهير والمعجبين Oulo. com، التي تتيح للجمهور طلب رسائل فيديو شخصية من المشاهير المفضلين لديهم.

وعبّر علي جابر، بكلمات صادقة وطريقة ساحرة، عن امتنان الجميع في المنطقة للعاملين على الخطوط الأمامية في قطاع الرعاية الصحية. وغمرت مشاعرُ الفرح الممرّضة وهي تشاهد مقطع الفيديو وتسمع كلمات الشكر اللطيفة من علي جابر، الشخصية المفضّلة لديها.

وكان جابر من أوائل المشاهير الذين انضموا إلى منصّة Oulo. com، وتعهد بالتبرع بجميع عائداته من الفيديوهات المسجلة على منصّة أولو للجمعيات والمبادرات الخيرية. وتضم المنصة حالياً أكثر من 50 اسماً لشخصيات محبوبة ومؤثّرة في المنطقة من مشاهير التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي والموسيقى، بما في ذلك نجوم برامج شهر رمضان الأكثر شهرة. وتبدأ طلبات الفيديو على منصّة أولو من 20 دولاراً أمريكياً، ومن المتوقع أن تصل إلى 500 دولار أمريكي





لمقاطع من بعض المشاهير.

وفي هذا السياق قال علي جابر: «أشعر بالتواضع أمام شجاعة والتزام جميع موظفي الطّاقم الطبّي في الخطوط الأمامية خلال هذه الأوقات الحرجة. وغمرتني سعادة كبيرة بعد مشاهدتي لردّ فعل الممرضة أثناء رؤيتها للفيديو. استغرق تسجيل الفيديو منّي بضع ثوان فقط ولكن رد فعلها وسعادتها ستدوم في ذاكرتي لفترة طويلة».

وتعليقاً على ذلك، قال كمال نزها، الشريك المؤسس لمنصّة .Oulo com: «كما ساعدتنا وسائل التواصل الإلكتروني على التأقلم مع التباعد الاجتماعي المفروض، تعتبر مقاطع الفيديو الشخصيّة من المشاهير طريقةً رائعةً لمفاجأة وإسعاد الأصدقاء والعائلة. وفكرنا في بداية الأمر بتأخير إطلاق المنصة نظراً للوضع الرّاهن، لكنّ التعليقات التي تلقيناها من المشاهير والمستخدمين دفعتنا لإعادة النظر، حيث رأى العديد من المشاهير في المنصة طريقةً مثاليةً للتواصل مع معجبيهم، ودعم المبادرات الخيريّة التي يهتمون بها عبر التبرّع بالعائدات».

برج السرطان CANCER

22 يونيو - 22 يوليو

الكوكب المسيطر: القمر
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الإثنين
اللون المفضل: الأبيض والفضي
المعدن: الفضة
الحجر الكريم: اللؤلؤ
الأرقام: 2 - 11 - 20 - 29
الأبراج المتوافقة مع السرطان: الثور، والعذراء، والعقرب، والحوت، والسرطان، وأحياناً الجدي.
مشاهير برج السرطان: غادة عبد الرازق، نوال الزغبي، نيكول سابا، هاني سلامة، بريانكا شوبرا، أمل العوضي، منى زكي، توم كروز، جينيفر لوبيز، ليندساي لوهان.

القاهرة ـ عبير فؤاد


بريانكا شوبرا

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: هذا الأسبوع يمكنك إنجاز الكثير وتخطط جيداً للمستقبل، ورغم الضغوط ثق أن المستقبل المشرق أمامك، من الأحد للثلاثاء: ابحث جيداً ما يأتيك من عروض، وابق هادئاً إذا حدث ما يعكر مزاجك.
الحب: «الشمس» و«عطارد» معاكسان. حاول أن تتفادى الجدال والمعارك عاطفياً وعائلياً واجتماعياً، ومع ذلك يمكنك أن تتقاسم أوقاتاً من السعادة مع من تحبهم وتظهر مشاعر إيجابية يوم السبت وأيضاً من الأربعاء إلى الجمعة.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: من الأحد للثلاثاء وأيضاً الجمعة: تتمتع بأفكار مبهرة وتعمل بكامل لياقتك وتحقق نتائج رائعة. السبت والأربعاء والخميس: لا تتذمر إذا تعطلت أمور ولا تتردد في طلب العون إذا أثقلت كاهلك المهام.
الحب: «الشمس» و«المريخ» يعدانك بالحب والانطلاق اجتماعياً، وتسعد باجتماعات عائلية دافئة. قد تفرض عليك ضغوط ويمكنك أن تتغلب عليها بالصبر والحكمة، وحينئذ عليك بالتحكّم في حساسيتك مع الأهل والأصحاب.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: السبت والأربعاء والخميس: تساعدك الأفلاك على التعبير عن نفسك ببساطة وتتصرف بلباقة ودبلوماسية وتميل نحو تحمل مسؤولياتك بشجاعة كبيرة. يجب أن تتصرّف بحكمة إذا واجهت مشاكل من الأحد للثلاثاء وأيضاً الجمعة.
الحب: من أول الأسبوع تتمتع بطاقة عاطفية وسحر أخاذ، وقد تجمعك لقاءات حلوة مع الأهل والأصحاب ومع من تحب. من الأحد للثلاثاء وأيضاً الجمعة: حاول أن تجد أرضية مشتركة تجمعك بمن حولك.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يمنحك نشاطاً وتبدو ملهماً، وتندمج بسرعة في علاقتك بالآخرين وتنفعك قدرتك على التخطيط الجيد قبل أي حركة. الأربعاء والخميس: راجع جيداً خطواتك، وطوال الأسبوع: احترس من إعلان خططك.
الحب: من الأحد للثلاثاء: كسوف «الشمس» في برجك يزيدك تألقاً وجاذبية وفتنة، والجمعة القادم: تقوي علاقتك بالأقارب والأحباب، تجنّب الجدال وكن هادئاً أمام الاستفزاز يومي الأربعاء والخميس، وابتعد عن التعالي طوال الأسبوع.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: هذا الأسبوع قد تقل طاقتك وعليك أن تهتم بصحتك وسلامتك وأن تنظم جهودك، والزم السرية والكتمان، والجمعة القادم: لا تغامر مالياً، ومع ذلك السبت والأربعاء والخميس: تتحرك بقوة وثقة وتفرض إرادتك بذكاء.
الحب: قد تميل للعزلة والتأمل ويساعدك ذلك على مراجعة نفسك بصدق، ورغم ذلك تبدو أكثر تألقاً واستعداداً للانفتاح اجتماعياً وعاطفياً يوم السبت والأربعاء والخميس إذ أن الوقت ملائم لتوطيد علاقاتك، فقط لا تفخر بنفسك.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «الشمس» تدعم أعمالك ومشاريعك، وتبدو مستعداً للاجتهاد. من الأحد للثلاثاء وأيضاً الجمعة: الوقت مناسب للتفاوض بشرط أن تنتبه لحقوقك. يوم السبت: حاصر مصادر القلق، والأربعاء والخميس: استرخ واعتن بصحتك واعمل في صمت.
الحب: تعيش أجواءً حافلة بالفرح اجتماعياً وعائلياً، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة لحب، لكن إذا كنت مرتبطاً قاوم العصبية والتمرد. يوم السبت: تفادَ الصدام مع الأهل والأصحاب، والأربعاء والخميس: كن كتوماً.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» معاكسان. ركّز على هدفك وادرس قراراتك، وقاوم من يجرك لمتاهة، ومع ذلك السبت والأربعاء والخميس: تلتقط الفرص وتقوم بتنمية أعمال، فقط يوم الجمعة: تجنب الثرثرة ولا تحمل نفسك فوق طاقتها.
الحب: السبت والأربعاء والخميس: يقف بجانبك الأصدقاء، والوقت مناسب لقضاء أوقات حلوة مع الأحباب، وإذا كنت خالياً قد تلتقي بتوأم روحك، فقط طوال الأسبوع: حاول أن تتفادى الحوارات الشائكة، والجمعة: ابتعد عن التباهي.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» بمنزل الحظ تمنحك فرصة كبيرة لتحقق مكاسب. تتحرر من الضغوط وتزداد نقاطك الإيجابية وتبدو مبهراً. كما أن «المريخ» يمنحك الموهبة والإصرار كي تصل لأهدافك، فقط يومي الأربعاء والخميس: تحكّم في انفعالاتك.
الحب: «المريخ» بمنزل الحب يعدك بكل السعادة ويمنحك كل الأدوات للتأثير فيمن تحب. تجد حلاً للمشاكل العاطفية والعائلية، وتبدو مستعداً لإظهار مشاعر إيجابية للأصدقاء، فقط الأربعاء والخميس: لا تبالغ فيما تنتظره من الآخرين.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشمس» بمنزلك الثامن تساعدك على اكتشاف أمور خافية. الأحد والإثنين والأربعاء والخميس: تبحث عن سبل جديدة للتطور، والوقت مناسب لتنمية أعمال، لكن طوال الوقت يجب أن تتروى في توقيع الأوراق لتحفظ مصالحك.
الحب: «فينوس» يتراجع بمواجهتك. كن مستعداً لتفهم وجهة نظر الأحباب، وعليك بالصبر على الضغوط، ومع ذلك يوم الأحد والإثنين والأربعاء والخميس: الوقت مناسب للإصلاح وتسعد بتواجدك وسط الأصدقاء، وقد يسرك سماع خبر مفرح.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمواجهتك. إذا مضت الأمور باتجاه معاكس حاول إعادة توجيهها بليونة وحافظ على هدوئك واحم حقوقك، ومع ذلك يوم السبت: توظف جهودك في اتجاه سليم، ومن الأربعاء للجمعة: المناخ مثالي للتقدم.
الحب: «المريخ» بمنزل العلاقات يعدك بوقت مناسب للحب، وفرص الإعجاب والتواصل كبيرة. تقوم أيضاً بواجباتك العائلية على أكمل وجه، لكن اجتماعياً تمهل في ردود أفعالك وإذا كنت متزوجاً تجنب الخلاف مع شركاء الحياة.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: تعمل بحماس وتحسن تنظيم وقتك وجهودك وتخطط جيداً للمستقبل ولتنمية مدخراتك، فقط من الثلاثاء للخميس: ينصحك الفلك ألا تهمل صحتك وتحرك بحذر واحترس من الغش أو الخسارة، طوال الوقت: تجنب الزهو بإنجازاتك.
الحب: تحرص على علاقاتك وتعدك الأفلاك بلقاءات عاطفية دافئة، والسبت والجمعة: تبدو فاتناً وأكثر إغراء، فقط من الثلاثاء للخميس: سيطر على انفعالاتك واكبح عصبيتك عائلياً ومع شركاء الحياة، ولا تفتح على نفسك النار.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «الشمس» و«المريخ» يساعدانك على التوصل لحلول مدهشة وتتحسن الأمور تدريجياً. من الأحد للخميس: تُمسك بزمام الأمور وتدير حياتك، وتبدو ملهماً ومُلمّاً بأشياء كثيرة، فقط في أول وآخر الأسبوع تأنَّ في قراراتك وخياراتك.
الحب: «فينوس» في وضع معاكس وقد يسبب لك ذلك سوء تفاهم عاطفي أو عائلي، ومع ذلك من الأحد للخميس: تقترب ممن حولك وتؤثر بهم وتشعر بانفراجة أكبر، وحينئذ يمنحك الفلك مزيداً من السعادة.

أرفض الظلم



محمد فهد الحارثي

@mfalharthi

▪ لا تستشري في الظلم؛ فلكل ظالم نهاية. راقب اللّه في تصرفاتك. اجعل اللّه بين عينيك في تعاملك معي. قد تفلت من كل عقاب، لكن هناك من يمهل ولايهمل. لاتبرر لنفسك، فالمجرم يرسم لنفسه كل الأعذار ويناقض نفسه بكل بساطة وجمود.

كنت معك على الوفاء والإخلاص. منحتك كل ما يمكن منحه. جعلت حياتي دائرة واحدة محورها أنت. ألغيت كل شيء من حياتي ما عدا أنت.

لا أمِّن عليك العطاء، بل أريد منك صحوة ضمير. أريدك أن تراجع ذاتك وتنظر في تعاملك وتصرفاتك. حتى لو تغاضيت وتجاوزت، هل يمكن أن تموت فيك المشاعر وتتجمد على شفتيك الكلمات.

قد نصمت ونتظاهر بأن حقيقة الواقع مثل الصور الخارجية. لكننا في قرارة أنفسنا ندرك أننا نكذب. وأن هناك بون شاسع بين ما نحن فيه وما نتظاهر به.. إلى متى، والعمر كم هو حتى نقضيه في معاناة وتناقضات؟. صعب أن نكمل مسيرة مشوارنا والمساحات بيننا تتباعد. والتضحيات من طرف واحد جارحة وفيها ظلم للعدالة.

تعبت من الصمت، وشكا الصمت تجاهلي. أريد أن أتكلم وأبوح. فهل أجد لديك آذاناً صاغية أم أنه الجدار العازل، الذي يزيد في ارتفاعة وفي قساوته؟. أصبحنا نعيش في جزر معزولة تجمعنا الخراسانات الجامدة والأسقف الواحدة، ولكنها مسافات بمئات الأميال بيننا. غرباء تجمعنا الأماكن.

حينما أتجاوز وأتنازل ليس ضعفاً مني، بل حرصاً على كيان عشت لأجله وحلم سعيت لتحقيقه. لاتجعلني أشعر باليأس والندم. لا تعاملني كأمر مضمون على الدوام. قد تأتي الساعة التي أخشى حضورها. دعنا نعيد حساباتنا ونجعل الرقيب الذاتي هو من يحاسبنا. فعلى الرغم من كل الصفحات التي مزقتها والأغلفة التي شوهتها مازلت احتفظ بصفحة المقدمة، لعلنا نعيد كتابتها لنمنح أنفسنا فرصة التغيير.

اليوم الثامن:

صمتي لا يعني موافقتي..
وصراخك لا يعني أنك على حق

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net